

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně – humanitní a pedagogická

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Porovnání výchovy ke zdravému životnímu stylu na základní
škole zapojené do programu Škola podporující zdraví se školou
neparticipující v tomto programu**

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra tělesné výchovy
Studijní program: Učitelství pro 2. stupeň základní školy
Studijní obor (kombinace): tělesná výchova / zeměpis

Porovnání výchovy ke zdravému životnímu stylu na základní škole zapojené do programu Škola podporující zdraví se školou neparticipující v tomto programu

Comparison of education in a connection with healthy life style at elementary school which is involved in a School Supporting Health Programme, to the school which is not involved in this programme

Die Vergleichung der Erziehung zum gesunden Lebensstil der Schule im Programm der Gesundheitsförderlichen Schule angeschlossene mit der Schule im Programm nicht partizipierte

Diplomová práce: 10-FP-KTV-259

Autor:

Robert ŠTEFÁNEK

Podpis:

.....

Adresa:

Sokolovská 825
580 01 Havlíčkův Brod

Vedoucí práce: Mgr. Pavlína Vrchovická

Konzultant: PhDr. Mgr. Milan Matějů

Počet

stran	Grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
83	20	0	10	20	3

V Liberci dne: 20. dubna 2010

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Datum: 20. dubna 2010

Podpis:

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval své vedoucí diplomové práce Mgr. Pavlíně Vrchovecké za odborné vedení, za cenné připomínky a rady při jejím zpracování. Také velmi děkuji panu PhDr. Mgr. Milanu Matějů za jeho odborné konzultace. Dále děkuji celé své rodině a známým za podporu při tvorbě této diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá zjištěním rozdílů ve výchově ke zdravému životnímu stylu mezi základní školou zapojenou do programu Škola podporující zdraví na straně jedné a základní školou v tomto programu neparticipující na straně druhé. Pro ten účel byly analýze podrobeny školní vzdělávací programy obou škol a jejich dokumentace. Vedle těchto formálních materiálů autor zkoumá i realitu obou škol různými metodami kvalitativního i kvantitativního výzkumu.

Na obecný úvod, vymezující základní pojmy, základní teoretická východiska práce a základní koncepční dokumenty, navazuje metodologická část. Druhou polovinu práce tvoří výsledky výzkumu, jejich analýza a zhodnocení.

Klíčová slova

klíčové kompetence, program Škola podporující zdraví, školní vzdělávací program, výchova ke zdraví, zdravý životní styl

Summary

This Diploma Thesis deals with finding differences in parenting a healthy lifestyle between a basic school involved in "Health Promoting School" program on the one hand, and a basic school not participating in this program on the other. Education Plans of both schools and their documentation have been analysed for this purpose. In addition to these formal materials the author examines the reality of both schools using various methods of qualitative and quantitative research.

A general introduction defining the basic concepts, fundamental theoretical resources of the work and basic conceptual work papers is followed by the methodological part. The second half of the work consists of the research outcomes, analysis and evaluation.

Keywords

key competencies, Health Promoting School program, School Education Plan, healthy lifestyle education, healthy lifestyle

Zusammenfassung

Die Diplomarbeit beschäftigt sich mit der Untersuchung der Unterschiede in der Erziehung zu dem gesunden Lebensstil zwischen der Grundschule, im Programm Die Gesundheitsförderliche Schule angeschlossene, und der Grundschule in diesem Programm nicht partizipierte. Hierfür waren die Schulbildungsprogramme und die Dokumentation beider Schulen analysiert. Ausserdem untersucht der Autor auch die Realität in der Schulen mit verschiedenen Methoden der qualitativen und quantitativen Forschung.

An die allgemeine Einleitung, die Grundbegriffe, elementare teoretische Ausgangspunkte der Diplomarbeit und elementare Konzeptionsdokumente definiert, knüpft der metodologische Teil an. Den weiteren Teil der Diplomarbeit bilden Forschungsergebnisse, ihre Analyse und Bewertung.

Die Schlüsselwörter

Schlüsselkompetenzen, das Programm Die Gesundheitsförderliche Schule, das Schulbildungsprogramm, die Gesundheitserziehung, der gesunde Lebensstil

Obsah

	Úvod.....	10
1	Cíle.....	12
2	Zdraví	13
2.1	Teoretické pohledy na zdraví.....	13
2.2	Determinanty zdraví	14
2.3	Zdravý způsob života.....	15
3	Výchova ke zdravému životnímu stylu v RVP ZV	17
3.1	Klíčové kompetence	17
3.2	Vzdělávací oblasti.....	19
3.3	Průřezová témata.....	21
3.4	Školní vzdělávací programy	23
4	Program Škola podporující zdraví.....	24
4.1	Charakteristika programu ŠPZ.....	24
4.2	Cíl programu ŠPZ	25
4.3	Metodika programu podpory zdraví na základní škole	27
4.3.1	Zásady základní podporující zdraví – tři pilíře ŠPZ.....	27
4.4	Konkrétní změny ve ŠPZ.....	31
4.4.1	Chování učitelů k dětem, vztahy mezi žáky a učiteli	31
4.4.2	Nové metody a formy školní práce.....	31
4.4.3	Organizace vyučování a přestávek.....	32
4.4.4	Integrace postižených dětí	32
4.4.5	Estetika prostředí	33
4.4.6	Pitný režim.....	33
4.4.7	Stravování	33
4.4.8	Materiální vybavení škol	33
5	Metodika výzkumu.....	35
5.1	Charakteristika souboru	35
5.2	Výzkumné metody.....	36
5.2.1	Komparativní analýza ŠVP a školních řádů	36
5.2.2	Anketní šetření.....	37
6	Výsledky výzkumu	41
6.1	Komparativní analýza ŠVP a školních řádů	41
6.1.1	Charakteristika škol	41
6.1.2	Charakteristika ŠVP.....	43
6.1.2.1	Zaměření škol	43
6.1.2.2	Výchovné a vzdělávací strategie.....	45
6.1.2.3	Zabezpečení žáků se ŠVP a prevence sociálně patologických jevů.....	47
6.1.3	Učební plány a osnovy.....	49
6.1.4	Školní řády	55
6.1.5	Celkové výsledky komparativní analýzy ŠVP a školních řádů	57
6.2	Anketní šetření	58
6.2.1	Výsledky ankety o klíčových kompetencích žáků.....	58
6.2.2	Výsledky ankety o reálném životním stylu žáků	67

6.2.3	Závěr anketního šetření.....	74
7	Závěr	75
	Použité informační zdroje.....	78
	Seznam příloh	80
	Přílohy.....	81

Seznam použitých zkratk

ČR	Česká republika
ČŠI	Česká školní inspekce
MŠ	mateřská škola
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
SŠ	střední škola
SVP	speciální vzdělávací potřeby
ŠPZ	Škola podporující zdraví
ŠVP	školní vzdělávací program
ZŠ	základní škola

Úvod

Česká školní inspekce předkládá každým rokem souhrnné poznatky o stavu vzdělávání a vzdělávací soustavy ve Výroční zprávě České školní inspekce, které vycházejí z inspekční činnosti v uplynulém školním roce. Mezi priority ve školním roce 2008/2009 bylo zařazeno téma Bezpečná a zdravá škola.

Školní programy výchovy ke zdraví lze považovat za nejlepší prevenci bezpečnosti a zdraví žáků. Česká školní inspekce došla ve svém zjišťování a hodnocení k závěru, že v ŠVP jsou vcelku dobře rozpracovány teze vzdělávací oblasti výchova ke zdraví uvedené v RVP ZV. Méně se však daří provázat prvky výchovy ke zdraví v průběhu vzdělávacích a výchovných činností a plně realizovat stanovené záměry. Dále zjistila, že tělesná zdatnost žáků se dlouhodobě snižuje.

V tisku mě zaujal varovný článek, který poukazuje na to, že fyzická kondice dětí se horší, méně sportují a tloustnou, jehož znění je téměř identické se zjištěním ČŠI. Obsah článku se opírá o výsledky dvou výzkumů – lékařského mezi dětmi a společností Ferrero mezi učiteli tělesné výchovy. V těchto výzkumech bylo zjištěno, že děti málo sportují, je pro ně problém ujít několik kilometrů a jejich fyzická kondice se povážlivě snižuje. Zásadní pokles ve sportovní aktivitě nastává při přechodu dětí z prvního na druhý stupeň a dále pokračuje v období dospívání.

Některé ze závěrů ČŠI a dalších šetření jsou alarmující. Škola je jedna z nejdůležitějších institucí, která může výchovou ke zdraví ovlivňovat život dítěte. Měla by dětem během jejich pobytu ve škole vytvářet příznivé podmínky pro minimalizaci zdravotních rizik, tzn. starat se o jejich pohyb, odpočinek, uvolnění a nevystavovat je zbytečně značné psychické zátěži. Vhodnou výchovou ke zdraví má u dětí rozvíjet jejich zdravotní uvědomění a jednání. Jako komunitní škola může působit v tomto směru výchovně i na rodiče a širší společnost.

V teoretické části diplomové práce jsem s použitím různých zdrojů definoval pojem zdraví. Další vymezený termín zdravý životní styl, respektive výchova ke zdravému životnímu stylu je nosnou myšlenkou mé diplomové práce. Na to navazuje reforma našeho školského systému v podobě nového školského zákona s účinností od 1.1. 2005, který ukládá základním školám povinnost vytvořit školní vzdělávací program

pro základní vzdělávání podle Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání nejpozději od 1. září 2007.

V navazující části se snažím vysvětlit základní odborné termíny, s kterými RVP ZV pracuje – klíčové kompetence, vzdělávací oblasti, průřezová témata, podrobněji vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Dále se zabývám vzdělávacím programem Škol podporujících zdraví, třemi pilíři jejich filosofie.

V empirické části porovnávám výchovu ke zdravému životnímu stylu ve dvou základních školách v kraji Vysočina. Jedna ze škol je zapojená do programu ŠPZ, druhá škola v programu ŠPZ neparticipuje. Při výzkumné práci pro mě byly zdroji informací školní vzdělávací programy obou škol, jejich další důležité dokumenty, výsledky anket, rozhovory s řediteli škol a učiteli a vlastní pozorování.

Zajímalo mě, jaké budou rozdíly ve výchově ke zdravému životnímu stylu ve škole zapojené do programu Škola podporující zdraví a ve škole v tomto programu neparticipující, zda žák, který absoluuje ŠPZ, bude do dalšího života vyzbrojen kompetencemi na vyšší úrovni než žák, který navštěvuje běžnou školu. Dále jsem se chtěl dozvědět, zda běžná škola může vytvořit školní vzdělávací program tak, aby se ve výchově ke zdraví přiblížila nebo vyrovnala Škole podporující zdraví či ji dokonce předčila, zda bude naplněn předpoklad, že Škola podporující zdraví je v tomto směru pokrokovější.

1 Cíle

o Hlavní cíl

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit rozdíly ve výchově ke zdravému životnímu stylu mezi školou zapojenou do programu Škola podporující zdraví a školou v tomto programu neparticipující.

o Dílčí cíle

1. Komparativní analýza ŠVP obou vybraných škol se zaměřením na výchovu ke zdravému životnímu stylu.
2. Analýza tzv. skrytého kurikula (formou anket, rozhovorů, pozorováním materiálního, sociálního a organizačního prostředí školy).

2 Zdraví

2.1 Teoretické pohledy na zdraví

Co je vlastně zdraví? O výstižnou charakteristiku zdraví se pokoušelo a stále pokouší nespočet odborníků na dané téma. Tento pojem můžeme chápat jako široce pojímaný zdravotní stav lidí a zároveň brát v úvahu i všechny jevy a události, které zdraví ovlivňují a provázejí.

Světová zdravotnická organizace definovala v roce 1948 zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, nejen nepřítomnost nemoci, nebo tělesné vady.“ V roce 1977 tuto definici upřesnila jako „schopnost vést sociální a ekonomicky produktivní život.“ V roce 2001 doplňuje definici zdraví o „snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení v důsledku zjiitelných nemocí a nárůst pocíťované úrovně zdraví.“

Nad touto definicí se vždy vznášela spousta otázek a pochybností. Autoři v ní chápou zdraví subjektivně jako uspokojení širokých potřeb, nároků a očekávání člověka nejen v oblasti fyzického zdraví, ale i v oblasti materiální a sociální. Je to tedy stav, kterého prakticky nelze dosáhnout. Navíc zdraví je touto definicí vymezováno příliš obecně a v tomto smyslu není možné jeho objektivní měření. Proto byly přijaty pozdější doplňky a konkretizace. K dalším výhradám patří i to, že „definice nevymezuje jednoznačně pojem pohoda, opomíjí spirituální a etické dimenze zdraví a nebere v úvahu případný rozpor mezi objektivním zdravotním stavem člověka a jeho subjektivním vnímáním tohoto stavu.“¹

V současné době již máme možnosti, kterými lze zjišťovat objektivní i subjektivní hodnocení jednotlivých složek osobní pohody včetně zdraví. Obecně platí, že veškeré uváděné nedostatky definice zdraví WHO jsou vyváženy jejími přednostmi, takže její vysoká obliba a citovanost trvá i po 60 letech její existence.

¹ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 31. ISBN 80-7178-774-4

Podle Křivohlavého (2001) je zdraví „celkový (tělesný, psychický, sociální a duševní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimálně kvality života a není překážkou osobnímu snažení druhých lidí.“² Tato definice už zní realističtěji a my bychom si především měli uvědomovat vlastní pohledy na zdraví a přemýšlet o nich. Důležitou rolí v pohledu na zdraví by měl být subjektivní pocit člověka, zda se sám cítí být zdrav.

2.2 Determinanty zdraví

Co ovlivňuje skutečnost, jestli jsme zdraví nebo nemocní? Jsou to determinanty zdraví, které můžeme definovat jako „osobní, společenské a ekonomické faktory a faktory životního prostředí, které jsou vzájemně se ovlivňujícími proměnnými, a zároveň významně ovlivňují a určují zdravotní stav jedince, skupiny lidí nebo společnosti.“³

Mezi základní determinanty zdraví podle Nutbeama (2006) patří hlavně **životní styl** člověka včetně všech rizikových prvků v něm obsažených (individuální životní úroveň, způsob života, úroveň vzdělání, postoj ke zdraví, péče o vlastní zdraví a prevence onemocnění, stravovací návyky, výživa, fyzická aktivita, kouření).

Dále to jsou **faktory prostředí**, mezi které se řadí životní prostředí, klimatické podmínky, charakter lokality a fyzické, pracovní i sociální prostředí, ve kterém lidé žijí.

Dalším důležitým determinantem je **genetická výbava**, která podmiňuje např. některé rozdíly v obrazu zdraví mužů a žen, náchylnost k některým onemocněním, úroveň intelektových schopností či vývojové vady.

Jako poslední determinant uvádí **efektivitu a kvalitu zdravotní péče** spojenou s rozvojem medicíny a lékařské techniky, zdravotní politiku, zdravotnický systém, úroveň zdravotnictví a dostupnost lékařské péče.

² KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. s. 40. ISBN 80-7178-774-4

³ NUTBEAM, D. *A Practical Guide To The Evaluation Of Health Promotion Programs*. London: Mcgraw-Hill Education, 2006. s. 28. ISBN: 9780074715536

Vliv takto definovaných determinant byl také kvantifikován tak, že genetická výbava se podílí na zdravotním stavu populace asi 10–15 %, zdravotnictví také 10–15 %, životní prostředí asi 20 % a životní styl člověka celými 50 % (LIBA, 2000).

Později byly některé, zejména sociálně-ekonomické faktory prostředí (charakteristiky místa, kde lidé žijí, a komunity, do které patří – např. chudoba, vzdělání, sociální vyloučení, nezaměstnanost, špatné bydlení, sociální zabezpečení) a životní styl spojeny do jedné kategorie sociálních determinant zdraví, jindy jsou zase behaviorální faktory obsažené v životním stylu a jiné psychologické a sociální faktory (typ osobnosti, zvládání stresu, sociální opora aj.) spojovány do specifické kategorie psychosociálních determinant zdraví (KEBZA, 2005).

2.3 Zdravý způsob života

Zdravý způsob života je takový životní styl člověka, který vede k minimalizaci rizik onemocnění. Často se v této souvislosti používá termín **zdravotní gramotnost**. Zdravotní gramotnost by měla být předpokladem pro zdravý životní styl (popř. zdravý způsob života). Podle Liby (2000) „jde o vyváženost psychické a fyzické zátěže, o cílevědomou pohybovou aktivitu, racionální výživu, harmonické vztahy mezi lidmi, zodpovědný pohlavní život, odmítání návykových látek, zodpovědnost v oblasti práce a života, osobní a pracovní hygienu.“⁴ Zdravý životní styl se promítá do kvality života, která vyjadřuje celkovou spokojenost se životem a všeobecný pocit osobní pohody, duševní harmonie a životní spokojenosti.

Zdravý způsob života podle Mužíkové (2007) zahrnuje jedenáct hlavních složek chování člověka.

Patří sem zejména **vyrovnaný a pravidelný denní režim** jako je např. dodržování zásad zdravé životosprávy, dostatek spánku v klidném prostředí - děti nejméně 10 hodin, pravidelné stravování - 5krát denně.

⁴ LIBA, J. *Výchova k zdraví a pohyb*. Prešov: FHPV PU, 2000. s. 5. ISBN 80-88885-89-2.

Jako neméně důležitou složku Mužíková uvádí **dostatek pohybové aktivity** a to nejenom sportování, ale i zdravotní a relaxační cvičení, každodenní pobyt venku, aktivní formy využívání volného času a omezení vysedávání u televize a počítače.

Mezi **pestrou, plnohodnotnou a vyváženou výživu** řadí zejména dostatek ovoce a zeleniny ve stravě - nejlépe při každém denním jídle, tzn. 5krát denně v každém ročním období, denně zařazovat do jídelníčku mléko a mléčné výrobky a snažit se omezovat příliš tučná, slaná a sladká jídla.

Se zdravou výživou souvisí i **pravidelný pitný režim**, kdy by denní příjem tekutin měl činit u dospělého člověka asi 2,5 litrů ve formě nealkoholických nápojů, děti by měly denně vypít asi 1,5 - 2,5 litry tekutin.

Co se týče **dodržování zásad osobní hygieny**, tak zde jde hlavně o každodenní péči o čistotu celého těla, oděvu, obuvi; dodržování hygieny po použití WC, vždy před jídlem a po příchodu domů.

S osobní hygienou velmi úzce souvisí **ochrana před nakažlivými nemocemi**, jako je výměna vzduchu v místnostech – větrání a důsledné dodržování hygieny při styku s nakažlivými nemocemi - např. chřipka, žloutenka, salmonela.

Za důležité také považuje **co nejmenší styk se škodlivinami prostředí**, kdy je třeba chránit životní prostředí, udržovat pořádek a čistotu doma i v okolí domu a také např. dbát na ochranu při dlouhém pobytu na přímém slunci.

Dalšími stěžejními body jsou **ochrana před úrazy**, která zahrnuje úpravu prostor pro bezpečný provoz, pohyb a hru; naučit se znát vlastní možnosti a nepřeceňovat své síly.

Následuje **odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích**, které obsahuje např. odpovědné sexuální chování a odpovědné rodičovské chování.

S odpovědným chováním souvisí **odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům** - nekouřit, neužívat drogy, nepít větší množství alkoholu.

Nelze opomenout také **duševní pohodu**, kdy by se měl člověk snažit předcházet stresovým a konfliktním situacím.

3 Výchova ke zdravému životnímu stylu v RVP ZV

RVP ZV je kurikulární dokument na státní úrovni, podle kterého jsou vytvářeny školní vzdělávací programy. Orientuje se především na klíčové kompetence, tj. souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti.

3.1 Klíčové kompetence

V této diplomové práci, v části anketního šetření, zkoumám, jak jsou rozvíjeny klíčové kompetence žáků v oblasti zdravého životního stylu. Proto se na klíčové kompetence a jejich rozvíjení zaměřím podrobněji.

Klíčové kompetence popsal poprvé Mertens v roce 1974. Ve školním vzdělávání však nabývají na významu až v posledních deseti letech.

Klíčové kompetence samy o sobě jsou obsahově neutrální, protože jsou použitelné na konkrétní obsah. Jsou to takové vědomosti, dovednosti, schopnosti, postoje a hodnoty, které vyúsťují v kompetence, s jejichž pomocí je možno v daném okamžiku zastávat velký počet funkcí a které jsou vhodné ke zvládnutí problémů celé řady většinou nepředvídatelně se měnících požadavků v průběhu celého života (SIEGRIST, 2001).

Klíčové kompetence tvoří základ pro úspěšný rozvoj předpokladů pro celoživotní učení žáků. Klíčové kompetence neexistují samostatně, ale navzájem se prolínají a doplňují. Aby si žáci klíčové kompetence během vzdělávání skutečně osvojili, musí k nim směřovat a přispívat veškerý vzdělávací proces, jehož pojetí na úrovni ŠVP by mělo vytvářet předpoklady pro efektivní využití osvojených vědomostí a dovedností, které budou žáci schopni uplatnit i nadále v životě (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

„Nabývání klíčových kompetencí je celoživotní proces, který je udržován dynamikou nového učení a přeučování.“⁵

⁵ RICHTER, CH. Schlüsselqualifikationen. Alling: Sandmann, 1995. s. 26

Typy klíčových kompetencí (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005)

1. Kompetence k učení

V průběhu základního vzdělávání se žák zdokonaluje v procesu učení. Učí se uvádět znalosti do souvislostí a propojuje poznatky z různých vzdělávacích oblastí do širších celků. Nečiní mu problém vyhledávat a třídit informace.

2. Kompetence k řešení problémů

V průběhu základního vzdělávání žák pozná a identifikuje problém a následně vyhledá informace k řešení problému. Také umí zvolit vhodné způsoby řešení problému a umí obhájit svá rozhodnutí a činy.

3. Kompetence komunikativní

V průběhu základního vzdělávání se žák učí vyjadřovat své myšlenky a názory a zároveň umí naslouchat projevům ostatních lidí. Učí se argumentovat a obhajovat svůj názor. Naučí se používat a využívat komunikační a informační technologie. Také umí kriticky posoudit psaný text i jiná sdělení.

4. Kompetence sociální a personální

V průběhu základního vzdělávání se žák učí spolupracovat s ostatními spolužáky ve skupině a týmu a snaží se o vytváření příjemné pracovní atmosféry. Dodržuje dohodnutá pravidla týmové práce a respektuje názory ostatních.

5. Kompetence občanské

V průběhu základního vzdělávání si žák uvědomuje svá práva a povinnosti ve škole i mimo školu. Uvědomuje si hrozbu psychického a fyzického násilí a učí se ho odmítat. Aktivně se zapojuje do společenských, kulturních a sportovních aktivit. Zajímá se o ekologii a není lhostejný k ochraně životního prostředí. V neposlední řadě chrání zdraví své i ostatních.

6. Kompetence pracovní

V průběhu základního vzdělávání žák umí užívat účinně různé nástroje a materiál. Uvědomuje si povinnosti a závazky v pracovní oblasti a připravuje se na změny pracovních podmínek. Orientuje se v základních aktivitách potřebných k podnikání.

3.2 Vzdělávací oblasti

Vzdělávací obsah základního vzdělávání je v RVP ZV orientačně rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí.

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- **Člověk a jeho svět**
- Člověk a jeho společnost
- Člověk a příroda
- Umění a kultura
- **Člověk a zdraví**
- Člověk a svět práce

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou tvořeny jedním vzdělávacím oborem nebo více obsahově blízkými vzdělávacími obory. Vzdělávací obsah vzdělávacích oborů je tvořen očekávanými výstupy a učivem. Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné. Učivo je v RVP ZV chápáno jako prostředek k dosažení očekávaných výstupů. Učivo je doporučené školám k distribuci a k dalšímu rozpracování do jednotlivých ročníků nebo delších časových úseků. Na úrovni ŠVP se stává učivo závazné. Z jednoho vzdělávacího oboru může být vytvořen jeden vyučovací předmět nebo více vyučovacích předmětů, případně může vyučovací předmět vzniknout integrací vzdělávacího obsahu více vzdělávacích oborů (integrovaný vyučovací předmět). Záměrem je, aby učitelé při tvorbě školních vzdělávacích programů vzájemně spolupracovali a posilovali nadpředmětový přístup ke vzdělávání (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

3.2.1 Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví

Jelikož se tato diplomová práce zabývá problematikou zdravého životního stylu na základních školách, rozeberu vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a Člověk a zdraví podrobněji.

Mezi cíle základního vzdělávání patří učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně zodpovědný.

Výchova ke zdraví je v RVP ZV začleněna do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět na prvním stupni a do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví na druhém stupni.

První stupeň základní školy

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět je členěna do pěti tematických okruhů a jejich propojováním mohou být v ŠVP vytvořeny různé varianty vyučovacích předmětů.

Jedním z tematických okruhů je **Člověk a jeho zdraví**. Žák poznává sám sebe na základě poznávání člověka jako živé bytosti, která má své biologické a fyziologické funkce a potřeby. Poznává, jak se člověk vyvíjí, co je vhodné a nevhodné z hlediska denního režimu, hygieny, výživy, mezilidských vztahů. Žák si postupně uvědomuje, jakou má zodpovědnost za zdraví své i zdraví jiných lidí.

Cílem vzdělávání tohoto období je poznávání podstaty zdraví i příčin nemocí, upevňování preventivního chování, účelného rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých.

Druhý stupeň základní školy

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

Vzdělávací obor **Výchova ke zdraví** navazuje svým vzdělávacím obsahem na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Žáci se učí aktivně rozvíjet a chránit zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně

odpovědný. Upevňují si hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. Rozšiřují a prohlubují si poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat na vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a životních perspektiv.

Ve vzdělávacím oboru **Tělesná výchova** jsou žáci vedeni jednak k poznávání vlastních pohybových možností a zájmů, ale také k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové. Žáci se učí samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení

Zdravotní tělesná výchova je v RVP ZV začleněna přímo do tělesné výchovy pro všechny žáky a školy pak mohou vytvářet ještě samostatný předmět Zdravotní tělesná výchova. Škola má v ŠVP možnost nabízet veškerý obsah Zdravotní tělesné výchovy žákům III. (příp. II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách (jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky v dalším vyučovacím předmětu dotovaném z disponibilní časové dotace). Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

3.3 Průřezová témata

Významnou a nedílnou součástí RVP ZV jsou průřezová témata, která jsou rozpracována do tematických okruhů. Průřezová témata jsou povinnou součástí základního vzdělávání. V průběhu základního vzdělávání je povinností školy nabídnout žákům postupně všechny tematické okruhy jednotlivých průřezových témat. Průřezová témata je možné využít jako integrativní součást vzdělávacího obsahu vyučovacích předmětů nebo v podobě samostatných předmětů, projektů, seminářů, kurzů apod. Průřezová témata procházejí napříč vzdělávacími oblastmi a umožňují propojení vzdělávacích obsahů oborů.

Smyslem průřezových témat není jen doplňovat vzdělávací obsah vyučovacích předmětů, ale otevřít žákům další perspektivy poznání a umožnit jim získat zkušenosti, které využijí v každodenním životě. Poskytují příležitosti pro individuální rozvoj a uplatnění žáků i pro jejich vzájemnou komunikaci a spolupráci. Mohou působit na celkovou atmosféru školy a na utváření vzájemných vztahů. Je zřejmé, že RVP ZV propojuje tělesnou výchovu s výchovou ke zdraví ve společné oblasti **Člověk a zdraví** významněji, než tomu bylo v předešlých vzdělávacích programech (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

V základním vzdělávání jsou vymezena tato průřezová témata:

- Osobnostní a sociální výchova,
- Výchova demokratického občana,
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech,
- Multikulturní výchova,
- Enviromentální výchova,
- Mediální výchova.

Osobnostní a sociální výchova se stává nedílnou součástí vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět svými tematickými okruhy zaměřenými na sebepoznání, seberegulaci, psychohygienu, komunikaci a mezilidské vztahy. Je propojená i s vzdělávací oblastí Člověk a zdraví v tématech zabývajících se fyzickou stránkou člověka, sociálními vztahy a rozhodováním v běžných a vypjatých situacích.

Výchova demokratického občana je zaměřena na utváření demokratické atmosféry a demokratických vztahů ve škole, na participaci žáků na životě místní komunity. Jsou tak rozvíjeny vědomosti, dovednosti a postoje potřebné pro vytváření příznivého školního klimatu.

Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech podporuje globální myšlení a mezinárodní porozumění. Ve vztahu ke vzdělávací oblasti **Člověk a zdraví** orientuje žáky ke globálním problémům souvisejícím se zdravím. V oboru tělesná výchova využívá průřezové téma zájmu žáků o sport k pochopení olympijských idejí a významu sportu pro vzájemné porozumění a přátelství mezi lidmi různých národů a národností.

Multikulturní výchova prolíná celým vzděláváním. Pro vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** jsou důležité tematické okruhy Kulturní diference a Lidské vztahy.

Environmentální výchova ve vzdělávací oblasti **Člověk a jeho svět** přispívá k osvojování si základních dovedností a návyků aktivního odpovědného přístupu k prostředí v každodenním životě. Na druhém stupni základní školy se dotýká problematiky vlivu prostředí na vlastní zdraví i na zdraví ostatních lidí.

Mediální výchova – média mají výrazný vliv na chování jedince a společnosti, na utváření životního stylu a na kvalitu života vůbec. Sdělení mají někdy manipulativní záměry. Je nutné, aby žáci dokázali analyzovat nabízená sdělení, posoudili jejich věrohodnost a vyhodnotili jejich komunikační záměr (JEŘÁBEK, TUPÝ, 2005).

3.4 Školní vzdělávací programy

Podnět ke změně ve vzdělávání, zejména ve změnách v kurikulární strategii, daly dokumenty **Bílá kniha a Dlouhodobý záměr vzdělávání v ČR**. Nastala etapa reformy vzdělávání, jehož cíle spočívají v rozvíjení a dosahování určité úrovně kompetencí a životních dovedností dětí, žáků a studentů.

V oblasti základního školství nastala pro školy povinnost vypracovat školní vzdělávací programy podle RVP ZV a začít podle nich vzdělávat od školního roku 2007/2008 v 1. a 6. ročníku. V současné době probíhá výuka podle vlastních vzdělávacích programů již v 1., 2. a 3. ročníku na prvním stupni, v 6., 7. a 8. ročníku na druhém stupni (školský zákon, 2004).

Je možno předpokládat, že školy zapojeny do Programu zdravých škol měly při zpracování školního vzdělávacího programu předstih. Školy měly připravenou koncepci svého rozvoje. Mohly tak snadněji formulovat cíle, kterých chtějí dosáhnout. Efektivní rozvoj školy by byl zbrzděn, kdyby škola nevycházela z programu ŠPZ, ale jen by přizpůsobila svůj školní vzdělávací program možnostem, které uvádí RVP. Tím by tzv. Zdravá škola snížila nebo dokonce ztratila získaný kredit pro další úspěšný rozvoj. „Důležité je, aby každá Škola podporující zdraví našla všechny příslušné vazby, které

propojují rámcový vzdělávací program a školní projekt ŠPZ do jedné nové kvality.“⁶

4 Program Škola podporující zdraví

V následující kapitole, která se bude zabývat programem Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ), budu vycházet z publikace Program podpory zdraví ve škole od přední české odbornice zabývající se zdravím ve škole Miluše Havlínové.

V oblasti vzdělávání byla v kontextu dlouhodobé strategie Světové zdravotnické organizace stanovena kritéria evropského programu Škola podporující zdraví (Health Promoting School). V současné době je do sítě programu přijato 43 zemí.

Česká republika byla přijata mezi prvními. V současné době tvoří Národní síť ŠPZ 96 mateřských škol, 112 základních škol, 6 středních škol a 7 speciálních a praktických škol, které se neustále vzdělávají, zdokonalují, evaluují a inovují svoje školní projekty. Síť ŠPZ je otevřena novým uchazečům.

Program Škola podporující zdraví byl aplikován na naše národní podmínky. V ČR je garantován Státním zdravotním ústavem. Program ŠPZ procházel 3 etapami svého vývoje. V pilotní etapě probíhalo ověřování programu ŠPZ ve vybraných školách (1992 – 1997). V následující strategické etapě docházelo od roku 1997 k rozšíření sítě škol zapojených do programu ŠPZ a ke spolupráci s ministerstvem školství na implementaci programu ŠPZ do dokumentů RVP/ŠVP. V poslední integrační etapě se od roku 2005 podpora zdraví a výchova ke zdraví stávají součástí vzdělávací politiky státu.

Do národní sítě projektu Škola podporující zdraví jsou zařazovány mateřské, základní školy a střední školy, které zpracovávají vlastní koncepce rozvoje školy na základě rukověti podpory zdraví, v níž je aplikována společná holistická filozofie zdraví pro každý z obou stupňů vzdělávání (HAVLÍNOVÁ, 2006).

⁶ HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. s.15. ISBN 80-7367-059-3.

4.1 Charekteristika programu ŠPZ

Program ŠPZ byl prvním programem v ČR, který po roce 1989 podpořil postupnou změnu pojetí existující školy, vzdělávání a pedagogiky z hlediska strategie podpory zdraví obyvatelstva. Tímto svým zaměřením program podpory zdraví ve škole od svého začátku aktivně přispívá k procesu zkvalitňování českého školství jako celku. Záměrem programu ŠPZ je aplikovat strategii podpory zdraví na podmínky školy a přispět k její účasti na vlastní proměně a rozvoji. V praxi školy to znamená, že všechno, co se ve škole dělá záměrně (vyučované kurikulum, školou organizované činnosti) a rovněž všechno, co se v ní děje živelně (skryté kurikulum, kultura či ethos školy), pedagogové promýšlejí tak, že si uvědomují možné důsledky působení školy na zdraví žáků, pedagogů, rodičů, občanů pozitivním, ale i negativním směrem.

Program ŠPZ pomáhá školám (MŠ, ZŠ a SŠ), aby si týmovou spoluprací stanovily dlouhodobou a vyváženou koncepci, strategii a metody řízení své kvalitativní proměny v dílnu zdravého způsobu života a vzdělávání. Cílem proměny je trvale umožňovat optimální vývoj a rozvoj každého jednotlivce, žáka a učitele v součinnosti s rodiči a obcí, po stránce tělesné, duševní, sociální a duchovní.

Plněním svého cíle, který je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí.

Metodika programu (zveřejněná v příručkách) upřesňuje, o které podmínky jde a jak k nim dospět. Život a práce v takových podmínkách zvyšuje efektivitu vzdělávání dvojím způsobem: usnadňuje vlastní proces učení a poskytuje společensky žádoucí zkušenost pro odpovědné chování ve vztahu k sobě i druhým prostřednictvím podpory zdraví (HAVLÍNOVÁ, 2006).

4.2 Cíl programu ŠPZ

Cílem programu ŠPZ je rozvíjet životní kompetence každého žáka tak, aby úcta ke zdraví a schopnost chovat se odpovědně ke zdraví svému i druhých patřily mezi jeho celoživotní priority. Klíčové životní kompetence jsou formulovány na úroveň dospělého

člověka. U dětí a dospívajících v edukačním prostředí slouží vytýčená podoba kompetence k tomu, aby pedagogové mohli určit a naplánovat směr dlouhodobého výchovně-preventivního procesu již od jeho počátku. To zároveň vyžaduje, aby klíčové kompetence podrobně specifikovali pro jednotlivé stupně osobnostního vývoje žáka a našli pro ně odpovídající vzdělávací obsahy a vyučovací styly.

Mezi klíčové životní kompetence, kterými se žák podporující zdraví podle Havlínové (2006) patří **holistické pojetí zdraví, pojmy podpory zdraví a prevence nemocí**. Žák tedy rozumí pojetí zdraví a nemoci jako výsledku vzájemně se ovlivňujících složek lidské bytosti (biologické, psychické, interpersonální, sociálně kulturní a environmentální) a interakce jedince s prostředím. Rozumí pojmům, které se vztahují k podpoře zdraví a prevenci nemocí, a dovede získat potřebné informace o zdraví, zdraví podporujících metodách, výrobcích a službách.

Dále si **uvědomuje, že zdraví je prioritní hodnotou**. Reflektuje svůj systém hodnot a přesvědčení a dává je do souvislosti se zdravím svým a druhých lidí, společnosti a přírody. Dovede kriticky posuzovat vliv událostí, nabídek médií a dalších vnějších faktorů ke zdraví.

Žák také **dovede řešit problémy a řeší je**. Rozhoduje se mezi alternativami, volí způsob řešení, organizuje a plánuje svůj život, je připraven na změnu, počítá s osobním rozvojem a celoživotním vzděláváním.

Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a způsob života. Dovede se chovat způsoby, kterými zlepšuje zdraví a snižuje rizika. Realisticky reflektuje svoje osobní možnosti a omezení, snaží se dosahovat optimální míry podpory zdraví.

Posiluje duševní odolnost. Ovládá zásady a techniky duševní hygieny, umí si poradit se stresem, posiluje duševní odolnost vůči nepříznivým událostem, negativním vlivům a škodlivým závislostem.

Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce. Používá je v rodině, na pracovišti, v komunitě a ve veřejnosti k vytváření pohody a k šíření myšlenek podpory zdraví.

Spolupodílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech. Svými prostředky a silami se aktivně spolupodílí na tvorbě podmínek a prostředí pro

zdraví svoje, rodiny, komunity, společnosti, lidstva, přírody, planety.

4.3 Metodika programu podpory zdraví na základní škole

Strukturovaný obsah programu ŠPZ je v plném rozsahu prezentován v jeho metodických příručkách. Hlavní součástí obsahu příruček je filozofie programu, principy, pilíře a jejich zásady. Filozofie a dva integrující principy jsou v programu ŠPZ společné pro MŠ a ZŠ/SŠ. Zásady odrážejí specifika MŠ (12 zásad) a ZŠ/SŠ (9 zásad).

Prvním integrujícím principem činnosti ŠPZ je podle Havlínové (2006) **respekt k přirozeným potřebám jednotlivce**, jenž považuje za nejdůležitější postoj, který ŠPZ vytváří jak u žáků, tak učitelů a rodičů.

Druhým integrujícím principem činnosti ŠPZ je **rozvíjení komunikace a spolupráce**, které považuje za proces osvojování stěžejních dovedností. Prostřednictvím těchto dovedností jednotlivci lépe komunikují a spolupracují nejen ve škole, ale i ve společnosti.

4.3.1 Zásady základní podporující zdraví – tři pilíře ŠPZ

První pilíř - pohoda prostředí

Prostředí je všechno, co nás obklopuje. Prostředí nelze uniknout, izolovat se, vždy jsme v nějakém určitém prostředí.

Rozlišujeme makroprostředí a mikroprostředí. Do kategorie makroprostředí zahrnujeme přírodní i společenské jevy a děje, které mají globální rozměr a jejichž důsledky dopadají na celé populace a generace – např. ovzduší, voda, podnebí, krajina.

Do kategorie mikroprostředí se řadí ta část prostředí, kterou užívá a současně produkuje určitá lidská skupina ve svém životním či pracovním prostoru vymezeném pro její životní funkce. Mikroprostředí je nutné v každé instituci, tedy i ve škole. Mikroprostředí školy podléhá stejným zákonitostem jako prostředí každé jiné instituce. Má na jedince vždy nějaký vliv a svými negativními důsledky vytváří rizika pro jeho zdraví.

V čem je prostředí ve škole složitější než v jiných institucích? Škola na rozdíl od

většiny institucí sdružuje skupiny lidí, z nichž ty dvě nejdůležitější (učitelé, žáci) se od sebe výrazně liší věkem, přičemž mladší početně převládá. Dále je škola instituce, jejímž úkolem je vzdělávací činnost, v níž je výchovný vliv prostředí přímo systémově zabudován, ať již je v konkrétním případě za takový uznáván, nebo ignorován.

Pohodu věcného prostředí školy utváří všechny její budovy a přidružené venkovní prostory, jejich prostorové řešení, zařízení a vybavení. Na tom, nakolik věcné prostředí ve svém celku vzbuzuje u lidí, kteří v něm pracují a žijí, pocit pohody, se podílejí především jeho vlastnosti, jako je hygienická nezávadnost, bezpečí ve věcném smyslu, funkčnost a účelnost, podnětnost (motivace k činnostem v daném prostředí), estetičnost a zabydlenost, dostupnost všech prostor školy k pohybu a užívání a nabídku osobního prostoru.

Platí zásada, že „ŠPZ se stará o všestrannou a vyváženou nabídku podmínek příznivých pro pohodu věcného prostředí tím, že se na jejich tvorbě a péči o ně podílejí všechny skupiny školního společenství.“⁷

Pohoda sociálního prostředí je určována především způsoby, jimiž se lidé na sebe obracejí a k sobě navzájem chovají. Chování druhého člověka je vnějším výrazem jeho vnitřních postojů. Postoje k druhému člověku jsou výsledkem dlouhého procesu, na němž se podílejí jednak osobní vlastnosti a zkušenosti jedince, jednak jeho případná příslušnost k určité sociální skupině nebo roli. Podle toho se v chování každého člověka odráží jeho osobní vztah k druhému člověku, ale také vztahy, v nichž jsou oba vůči sobě jako představitelé skupin ve škole a nositelé školních rolí (HAVLÍNOVÁ, 2006).

Platí zásada, že „v ŠPZ lidé usilují, aby jejich chování vyjadřovalo humanistické postoje jednoho k druhému – úctu, důvěru a snášenlivost; uznání, účast a empatii; otevřenost v komunikaci a vůli ke spolupráci a pomoci druhému.“⁸

Pohoda organizačního prostředí v ŠPZ obsahuje tři nejdůležitější složky:

⁷ HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. s. 88. ISBN 80-7367-059-3.

⁸ HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. s. 94. ISBN 80-7367-059-3.

režim dne, zdravou výživu a aktivní pohyb.

Režimem dne rozumíme časové rozvržení různých forem činností a odpočinku dítěte v průběhu 24 hodinového denního cyklu. Režim dne je mimořádně důležitým nástrojem podpory zdraví ve škole.

Zdravá výživa patří k základním zdravotním faktorům životních podmínek. Je-li vhodně složena a zabezpečena, výrazně upevňuje zdraví, odolnost a výkonnost, v opačném případě může zdraví značně poškozovat. Je jednou ze složek životosprávy, která významnou měrou ovlivňuje zdravý růst a vývoj mladého organismu, jakož i dobré funkce organismu dospělého.

Aktivní pohyb u dětí není jen nástrojem zdravotní prevence, ale i prostředkem k zajištění normálního vývoje. Stimulace prostřednictvím přiměřené pohybové aktivity je nutná např. pro optimální růst a vývoj nervového systému, je důležitým regulátorem obezity, neboť zvyšuje výdej energie, pozitivně podporuje vývoj pohybového ústrojí. Cílená a systematicky prováděná pohybová aktivita zabraňuje nejrozšířenější funkční poruše školních dětí, již je vadné držení těla. Další důležitý vliv má na rozvoj krevního oběhu (KOTULÁN, 2005).

Druhý pilíř - zdravé učení

Zdravé učení popisuje Havlíková (2006) jako dodržování čtyř hlavních zásad učení – smysluplnosti, možnosti výběru a přiměřenosti, spoluúčasti a spolupráce, motivujícího hodnocení.

Co se týče **smysluplnosti**, tak uvádí, že ŠPZ je propojena se skutečným životem. Dbá o praktickou využitelnost toho, co se děti ve škole učí, a o osvojování dovedností. Navazuje na to, co děti již znají, a na to, co je zajímavé. Přechází od výkladu učitele jako hlavní metody výuky k metodám umožňujícím přímou zkušenost, komunikaci a spolupráci.

Možnost výběru a přiměřenost chápe jako poskytování takových nabídek obsahů a metod výuky, které umožňují zvládnout jak základní, tak rozšiřující učivo způsobem odpovídajícím typu inteligence a osobnosti každého žáka. Dbá o věkovou přiměřenost učiva a o přiměřenost učiva vzhledem k individuálním možnostem žáků.

Spoluúčast a spolupráci charakterizuje jako používání takové škály forem a metod výuky, které předpokládají spolupráci a spoluúčast dětí a využívají spolupráce s dalšími sociálními a odbornými partnery. Možnost nabývat zkušenosti a dovednosti v oblasti, která je základem demokracie, je proto zabudována přímo do kurikula.

ŠPZ zajišťuje dostatek zpětné vazby a uznání všem dětem – **motivující hodnocení**. Při hodnocení bere v úvahu především pokroky a možnosti dítěte. Snaží se vytvářet nesoutěživé prostředí, vyhýbá se manipulativnímu přístupu k dítěti, který posiluje jeho závislost na vnější autoritě, a rozvíjí jeho sebedůvěru, samostatnost, iniciativu a zodpovědnost.

Třetí pilíř - otevřené partnerství

Vize otevřeného partnerství jako pilíře podpory zdraví vychází z poznání, že škola vždy tvoří sociální systém s mnoha vnitřními i vnějšími vztahy. Každý sociální systém může fungovat dobře nebo špatně, může vytvářet podmínky prospěšné i škodlivé pro zdraví lidí. Záleží to na mnoha okolnostech, přičemž za klíčový faktor považujeme, je-li sociální systém otevřený, nebo uzavřený. Otevřený systém má větší šanci fungovat dobře, zdravě a být lidem prospěšný, naopak uzavřenost nebo malá otevřenost v sobě obsahuje řadu rizik, která mohou snadno způsobit, že se systém stane dysfunkčním.

Otevřené partnerství se řídí dvěma hlavníma zásadami – škola jako model demokratického společenství a škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce (HAVLÍNOVÁ, 2006).

Škola jako model demokratického společenství „dělá všechno pro to, aby se co nejvíce proměňovala z tradiční hierarchické instituce v komunitu organizovanou na demokratických principech, kterými jsou zejména: svoboda a odpovědnost, zachování pravidel a spravedlnost, spoluúčast a spolupráce.“⁹

^{9,10} HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. s. 179. ISBN 80-7367-059-3.

Škola jako kulturní a vzdělávací středisko obce „usiluje o to, aby se v zájmu vytvoření a udržení demokratického charakteru své komunity zpřístupnila veřejnosti a obci, jejích organizacím a představitelům, a na základě otevřených vztahů s nimi se postupně stala přirozeným kulturním a vzdělávacím střediskem obce.“¹⁰

4.4 Konkrétní změny ve ŠPZ

Tato kapitola popisuje konkrétní změny, ke kterým došlo ve ŠPZ. Tyto změny rozhodně nejsou jenom ve ŠPZ, ale i v některých školách, které v tomto programu nejsou zařazené a přesto podobným způsobem pracují. Tato skutečnost koresponduje s myšlenkou, že vlastně každá škola by měla být zdravá a každá škola by měla pracovat s maximální snahou o využití principů péče o zdraví v její každodenní práci.

4.4.1 Chování učitelů k dětem, vztahy mezi žáky a učiteli

Podstatné změny zasáhly v mnoha školách vztahy mezi učiteli a žáky. Vedení školy podporuje své učitele a ti se snaží respektovat své žáky. V některých školách pracuje žákovský parlament nebo jinak organizovaná žákovská samospráva, nebo se děti alespoň na samosprávě ve třídách podílejí. Mají možnost se projevit, což se v praxi ukazuje nejen ve vedení výuky, třídnických hodin, ale i při vydávání školních nebo třídních časopisů nebo školním rozhlasovém vysílání. Celkově se výchovná práce s dětmi orientuje na jejich problémy, respektuje jejich zájmy a snaží se pracovat s jejich současným, ne vždy nepokřiveným, viděním světa a mezilidských vztahů. Většinou se daří vytvářet prostředí, ve kterém se děti cítí dobře a nemají z ničeho obavy. Některé školy označují za první krok ke změně právě vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty. Učitelé pracují se snahou věnovat se dětem individuálně tak, aby jejich výkony mohli patřičně ohodnotit a vzbuzovat a podporovat jejich zájem o vědění. Základem vzájemného vztahu je pozitivní přístup a důvěra. V některých školách dokonce oslovují děti učitelé křestním jménem a tykají jim.

4.4.2 Nové metody a formy školní práce

ŠPZ využívají např. možností integrovaného vyučování a projektové výuky, kde základní formou práce je skupinová nebo i individuální činnost a je možné respektovat individuální tempo žáka. Různými způsoby lze využít principu problémové metody, samostatné učební práce žáků a svobodné tvůrčí práce. Výuka bývá organizována jako epochové vyučování nebo vyučování v blocích a tematických celcích, stále více se rozšiřuje kooperativní učení s co největší participací dětí na procesu učení. Přibývá výuky v třídních, pracovních a herních koutcích a rozumného používání kobereců nejen ve vyučování, ale i pro odpočinek a relaxaci. Ve výuce se užívá prvků dramatické výchovy, inscenačních metod, didaktických her, ale i učení se v životních situacích. Samostatnou a obsáhlou kapitolu školní práce tvoří aktivity žáků mimo vyučování, zájmové vyučování, diskusní kluby, kurzy a kroužky, ale i ozdravné pobyty, výlety a exkurze. Součástí života ŠPZ bývají soutěže, školní akademie, kulturní vystoupení, sportovní utkání nebo jarmarky a výstavy.

4.4.3 Organizace vyučování a přestávek

Organizace vyučování se mění v některých školách podle zásad duševní hygieny dětí i učitelů například tak, že se první a poslední hodina zkrátí, a tak vzniknou delší bloky přestávek. Na 1. stupni se mnohde osvědčuje možnost úpravy délky vyučovacích hodin bez zvonění a striktně dodržovaného rozvrhu. Na začátku čtvrté vyučovací hodiny je možno zavádět uvolňovací cvičení. O přestávkách mají děti k dispozici žíněnky a drobné náčiní jako švihadla, míče a menší míčky, někde je zabudovaný tělocvičný inventář, žebřiny, prolézačky atd. nebo je využívána tělocvična či školní dvůr a školní hřiště. Tam, kde to prostor školy a její okolí umožní, bývají instalovány pingpongové stoly. V některých školách jsou pro rozšíření schopnosti soustředění, vnitřního prožívání, pěstování citů, vůle využívány také pohybové aktivity dětí, relaxační programy a taneční kurzy. Zavádějí se nepovinné předměty, jako pohybové hry, někde se daří přímo do rozvrhu přidat hodinu TV, podporuje se dostatek pohybu při vyučování. Tam, kde je to možné, je organizován plavecký a lyžařský výcvik nebo výlety a cvičení se provádí v přírodě. Přestávky je možno trávit na hřišti a dbá se na volnost pohybu.

4.4.4 Integrace postižených dětí

Pevně zakořeněný pocit z předchozích let, že všichni jsme nebo máme být stejní, všichni máme mít stejně a máme být i stejně hodnoceni, ztěžuje poněkud např. integraci postižených dětí a znesnadňuje práci s dětmi, které mají nějaké vývojové poruchy nebo jiné problémy a potřebují jisté úlevy. To je jeden z problémů, které je třeba řešit celospolečensky a bude vyžadovat nejen dlouhodobé trpělivé vysvětlování a výchovu k toleranci, ale i větší důraz na možnosti mravní výchovy a jejich využití. Obvykle se integrace daří tam, kde se jedná o jednotlivce.

4.4.5 Estetika prostředí

V některých školách provedli mnoho úprav a vylepšení. Zakládají relaxační koutky pro odpočinek dětí i o přestávkách, upravují a oživují stěny školních tříd a chodeb živými i umělými rostlinami, obrázky i velkými kolektivními obrazy dětí. Výzdobu, na níž se děti samy podílejí, pak obvykle neničím, ale snažím se jí zdokonalovat. Čisté a příjemné prostředí pomáhá předcházet psychické tenzi a stresům u dětí. Kromě toho může společná práce na estetickém vzhledu školy pomoci budovat nebo upevňovat vztahy mezi učiteli a žáky a sounáležitost žáků se školou. Tímto způsobem se některé školy snaží i o navázání bližších a méně formálních kontaktů s rodiči, kteří mohou podle svých možností přispět.

4.4.6 Pitný režim

Jedná se o skutečné využití tolik let diskutovaného a plánovaného systému vedoucího k přijímání dostatečného množství tekutin během vyučování. Jeho realizace je možná například s pomocí nápojových automatů, které však nejsou ideálním řešením. Nejlépe dostupným a taky nejvíce používaným způsobem je zabezpečení přísunu tekutin během dne s využitím možností školní jídelny. Jinou cestou je např. zavedení pitného režimu z domácích zdrojů.

4.4.7 Stravování

Změny se dostávají i do jídelníčku ve školních jídelnách. Ukazuje se snaha zařazovat více zeleniny a ovoce, snižovat podíl bílkovin, omezovat množství tuků,

nahrazovat částečně maso sójovými výrobky, zařazovat častěji ryby, místo sladkostí podávat ovoce. Tímto postupem je možno pomalu ovlivňovat stravovací návyky dětí, což umožňuje snáze je přenášet i do rodin. Po první vyučovací hodině se zařazuje přestávka na svačinu vzhledem ke snídani, která nebývá dostatečná.

4.4.8 Materiální vybavení škol

Materiální vybavení škol se postupně zlepšuje, je obohacováno o prvky umožňující mnohostranné využití pro pracovní, estetickou nebo i mravní výchovu, např. keramická pec, tiskařský lis, andula. Obrovské finanční prostředky obvykle spolyká oprava střechy nebo rekonstrukce topného systému, zateplení, stejně jako obnova a vybavení kuchyně a zkulturnění stravovacích prostor. Některé školy se postaraly o vytvoření nebo upravení sportovišť. Současně se dbá i na hygienu – odhlučnění jídelen, úklid a větrání, pohyb dětí na čerstvém vzduchu, upravují se šatny a tělocvičny (SVOBODOVÁ, 2004).

5 Metodika výzkumu

Pro účely své diplomové práce jsem si vybral dvě úplné základní školy v kraji Vysočina. Obě školy se nacházejí ve městě Třebíč, mají stejného zřizovatele a jsou srovnatelně velké. V obou školách se vyučuje postupně od 1. a 6. ročníku od školního roku 2007/2008 podle školních vzdělávacích programů pro základní vzdělávání. **Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)** byla zařazena do sítě Škol podporujících zdraví v roce 2003. **Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)** v tomto programu neparticipuje.

5.1 Charakteristika souboru

Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)

Škola je úplná základní škola. Vyučuje se zde podle školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání *Škola pro všechny, škola pro život* v 1. – 3., 6. – 8. ročníku, a ve 4. – 5. a 9. ročníku podle vzdělávacího programu Základní škola. Součástí školy je školní družina, školní klub a školní jídelna, žáci mohou pracovat na školní zahradě. Ve školním roce 2009/2010 navštěvuje školu 457 žáků. Zřizovatelem je město Třebíč. Od roku 2003 je škola zařazena do celostátní sítě **Škol podporujících zdraví**.

Základní škola se nachází v klidné okrajové části města v malebném prostředí, spjatém s přírodou. Je situovaná na sídlišti. Podmínky pro kulturní život zde nejsou příliš příznivé, za kulturou se lidé musí dopravovat do centra města. Žije zde také vyšší počet starších lidí a nezaměstnaných, kteří oceňují, že škola poskytuje veřejnosti služby formou kulturního setkávání, sportovních akcí a stravování.

Ve škole jsou sportovní třídy zaměřeny na fotbal, sportovní gymnastiku a plavání. Pro sport je škola velmi dobře vybavena. Je zde sportovní areál s novým umělým povrchem, kde jsou fotbalové hřiště, hřiště na basketbal a volejbal, tenisové kurty. K dispozici jsou dále dvě moderní tělocvičny, gymnastický sál vybavený na špičkové úrovni a krytý plavecký bazén a dopravní hřiště (OULEHLOVÁ a kolektiv, 2009).

Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč

Školní budova byla postavena v polovině osmdesátých let 20. století v sídlištní zástavbě Třebíč – Hájek a vytváří ji komplex pavilonů – pro 1. stupeň, pro 2. stupeň, pavilon školní družiny, výpočetní techniky a pavilon tělocvičen s posilovnou. Vyučuje se zde podle školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání *Vzdělávání a hra v kostce* v 1. – 3., 6. – 8. ročníku a ve 4. – 5. a 9. ročníku podle vzdělávacího programu Základní škola. Součástí školy je školní družina, školní klub a školní jídelna. Ve školním roce 2009/2010 školu navštěvuje 523 žáků. Zřizovatelem je město Třebíč.

Součástí komplexu je rozsáhlý školní pozemek, upravená školní zahrada se skleníkem, atrium, dětské hřiště, jedno zrekonstruované velké školní hřiště s kvalitní atletickou dráhou a menší víceúčelové hřiště. Tato hřiště a tělocvičny s nedávno zrekonstruovanými sprchami jsou za úplatu zpřístupněny široké veřejnosti (DOLÁK a kolektiv, 2009).

5.2 Výzkumné metody

5.2.1 Komparativní analýza ŠVP a školních řádů

V této části budu srovnávat údaje uvedené v jednotlivých částech struktury školních vzdělávacích programů, relevantní pro téma diplomové práce. V jednotlivých částech struktury uvedu podstatné údaje z ŠVP obou škol, vzájemně je porovnáám a vyhodnotím.

Z charakteristiky školy budu srovnávat především vybavení školy, skladbu pedagogického sboru a žáků, dlouhodobé projekty a spolupráci s rodiči a jinými subjekty.

V charakteristice ŠVP se soustředím na zaměření školy, výchovné a vzdělávací strategie související se zdravým životním stylem, zabezpečení výuky žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a na prevenci sociálně-patologických jevů.

V učebním plánu a v učebních osnovách budou pro mě podstatné informace ze vzdělávacích oblastí Člověk a svět a Člověk a zdraví. V osnovách předmětů, které škola zařadila do těchto vzdělávacích oblastí, budu sledovat, zda jsou rozpracovány všechny očekávané výstupy z RVP ZV.

Školní řády

Podle § 30 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) jsou školy povinny vytvářet podmínky pro zdravý vývoj žáků a pro předcházení vzniku sociálně patologických jevů. Poskytují žákům nezbytné informace k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví. Tyto informace jsou obsaženy ve školním řádu. Školní řád je jedním ze zásadních dokumentů školy, který škola musí vypracovat.

Obsahuje tyto náležitosti:

- a) podrobnosti k výkonu práv a povinností žáků a jejich zákonných zástupců ve škole a podrobnosti o pravidlech vzájemných vztahů s pedagogickými pracovníky,
- b) provoz a vnitřní režim školy,
- c) podmínky zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví žáků a jejich ochrany před sociálně patologickými jevy a před projevy diskriminace, nepřátelství nebo násilí,
- d) podmínky zacházení s majetkem školy ze strany žáků.

Porovnáním školních řádů se budu snažit zjistit, v které škole je oblast zdravého životního stylu lépe ošetřena.

5.2.2 Anketní šetření

Anketu tvoří dvě tematické části. První část zjišťuje, jak jsou na dané škole rozvíjeny klíčové kompetence žáků v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu. Druhá část zjišťuje, jakým životním stylem žáci žijí v reálném životě.

V základním vzdělávání se v současné době nejdéle podle vlastních školních vzdělávacích programů vzdělávají žáci 3. a 8. ročníků. Nechtěl jsem vytvářet ankety s nižší a vyšší úrovní otázek, proto jsem zadával anketu v 7. a 8. ročníku, tedy žákům, kteří jsou od školního roku 2007/2008 vzdělávání podle ŠVP. Dalším z důvodů je, že žáci 7. a 8. tříd na obou školách navštěvují předmět Výchova ke zdraví.

Celkem bylo rozdáno 229 anket, ve ŠPZ to bylo 121 anket a v běžné ZŠ 108 anket. Návratnost byla 100%. Čtyři ankety jsem vyhodnotil jako neplatné.

Anketu o klíčových kompetencích žáků jsem sestavil po konzultaci s pracovníky z České školní inspekce. Anketa má celkem deset otázek, z toho otázka č. 4 a otázka č. 6 má dvě podotázky.

Standardizované dotazníky na zjištění úrovně dosažených kompetencí žáků, vzdělávaných podle školních vzdělávacích programů od roku 2007, nebyly v oblasti výchovy ke zdravému životnímu stylu vytvořeny. Úlohy, které zjišťují úroveň dosažených kompetencí v oblasti funkčních gramotností (přírodovědná, čtenářská, matematická atd.), obsahuje např. testování PISA, Kalibro, Scio apod. Proto jsem se snažil v anketě vytvořit otázky, které jsou nastaveny na očekávané výstupy RVP ZV ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví a jsou propojeny s jednotlivými klíčovými kompetencemi. Vycházel jsem přitom z příspěvku Hany Pernicové: *Rozvíjení klíčových kompetencí ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví* na metodickém portálu RVP.

V následujícím přehledu uvádím příklady funkčního propojení jednotlivých klíčových kompetencí s očekávanými výstupy vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví podle Hany Pernicové a volné přiřazení otázek ankety k těmto kompetencím. Nebylo nutné, aby otázky ankety přesně odpovídaly předpokládanému rozvoji kompetencí v oboru Výchova ke zdraví, protože tématem diplomové práce není pouze vzdělávací obor Výchova ke zdraví, ale výchova ke zdravému životnímu stylu na celé škole, uvedený článek byl pro mě pouze určitým vodítkem.

Anketa o klíčových kompetencích

Otázka č. 1: Odkud (od koho) můžeš čerpat informace o své nemoci?

- **Kompetence k učení**

Žák vyhledá a utřídí informace z oblasti aktivní podpory a ochrany zdraví, věčně je posoudí a propojí s dříve osvojenými poznatky a vyvodí z nich závěry pro sebe i ostatní.

Otázka č. 2: Uveď příklad preventivního chování při hodině TV před úrazem v tělocvičně.

Otázka č. 8: Uveď zásady zdravého sezení ve školní lavici při psaní.

- **Kompetence pracovní**

Žák uplatňuje osvojené postupy ochrany a podpory zdraví při praktických činnostech ve škole i mimo ní.

Otázka č. 3: Uveď příklad na reklamu nezdravého nápoje či potraviny.

Otázka č. 4: Vysvětli následující pojmy: mentální bulimie, mentální anorexie.

- **Kompetence k řešení problémů**

Žák analyzuje problémy a shromáždí potřebné informace k jejich řešení. Žák kontroluje vlastní agresivní jednání a násilné nebo sebezničující modely chování, uplatňuje osvojené způsoby a postupy při řešení problémových a rizikových situací a je odpovědný za svá rozhodování a jednání.

Otázka č. 5: Jsi v partě jediný, který nekouří. Jak odmítneš cigaretu?

Otázka č. 6: Uveď nějakou zdraví škodlivou návykovou látku. V čem je její nebezpečí?

- **Kompetence komunikativní**

Žák využívá osvojené komunikační dovednosti při týmové práci. Žák uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti agresí a manipulaci, využívá osvojené komunikační modely chování a jednání v souvislosti s obranou před sociálně patologickými jevy.

Otázka č. 7: Jakým způsobem pomůžeš handicapovaným spolužákům ve škole?

- **Kompetence sociální a personální**

Žák uplatňuje způsoby chování podporující dobré mezilidské vztahy, empatii, spolupráci a pomoc.

Žák se chová kultivovaně k opačnému pohlaví, pomáhá slabším a handicapovaným.

Otázka č. 9: Účastníš se společné rodinné aktivity související se zdravým životním stylem? Jaké?

Otázka č. 10: Uveď příklad chování nebo jednání osob v okruhu tvé rodiny nebo známých, který není v souladu se zdravým životním stylem.

- **Kompetence občanské**

Žák uplatňuje odpovědnost za podporu a ochranu zdraví vůči sobě i druhým – zdravý způsob života a péče o zdraví, prevence rizik ohrožujících zdraví.

Anketu o reálném životním stylu žáků jsem sestavil po odborné konzultaci s dětskou lékařkou. Anketu tvoří šest otázek, které zkoumají nejdůležitější oblasti životního stylu žáků. Jsou to: výživa, pitný režim, zdraví škodlivé návykové látky, doba strávená u televize a počítače, sportování a doba spánku. Možnosti odpovědí byly tvořeny na mnou sledovaný vzorek žáků, tedy na dvanáctileté až čtrnáctileté žáky.

6 Výsledky výzkumu

V první části výsledků průzkumu uvádím výsledky komparativní analýzy ŠVP, kde porovnávám jednotlivé části ŠVP, jak bylo uvedeno ve výzkumných metodách.

V části druhé s využitím grafů a jejich komentářů uvádím výsledky anketního šetření.

6.1 Komparativní analýza ŠVP a školních řádů

6.1.1 Charakteristika škol

(velikost, vybavení, skladba pedagogického sboru a žáků, dlouhodobé projekty, partnerství)

Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)

Ve třídách 1. stupně jsou kromě výškově nastavitelného nábytku také koberce nebo flip-flop desky a overbally. Ve vestibulu jsou automaty na pití a svačiny. Automaty na pití obsahují minerálky, vody a džusy různých příchutí, neobsahují sladké limonády. Automaty na svačiny obsahují bagety z tmavého celozrnného pečiva a sladké tyčinky. Ve školní jídelně je žákům podáváno jedno hlavní jídlo, mají na výběr ze tří příloh. Každý den také dostávají žáci ovoce či zeleninu. Na chodbách mohou žáci využívat relaxační kouty. V šatnách tělocvičen a bazénu jsou sprchy, bezbariérové šatny se sociálním zařízením.

V letošním školním roce ji navštěvuje okolo 457 žáků v 23 třídách. Z tohoto počtu je přibližně 20 % dojíždějících.

Na škole vyučuje celkem 41 pedagogů, pedagogický sbor má aprobovanost přibližně 80 %, ve sportovních třídách pracují se žáky kvalifikovaní trenéři. Jako nadstandardní péče o žáky je funkce školní psycholožky a pracují zde i 2 speciální pedagogové. Jedna z vyučujících má funkci koordinátorky environmentální výchovy.

Škola se dlouhodobě účastní mnoha projektů souvisejících se zdravým životním stylem, celkem jsem jich zjistil devět - např. projekt Prevence vadného držení těla, projekt Čistý zoubek, projekt Bezpečná cesta do školy (OULEHLOVÁ a kolektiv, 2009).

Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)

Škola využívá k výuce celkem 51 učeben a pracoven, které jsou na 1. stupni zcela a na 2. stupni částečně vybaveny výškově nastavitelnými lavicemi a židlemi. V rozsáhlých esteticky upravených traktech jsou umístěny tematicky zaměřené galerie, relaxační kouty a odpočinkové zóny, stoly na stolní tenis a občerstvovací bufet. Bufet nabízí žákům široký sortiment potravin a nápojů, od těch zdravějších až po ty méně zdravé. Ve školní jídelně nemají žáci na výběr z více hlavních jídel, mohou si však vybrat ze dvou příloh. Denně žáci dostávají čerstvé ovoce či zeleninu. V nevyužívaném prostoru pod pavilonem 2. stupně bylo vybudováno centrum thajského boxu, dokončuje se přeměna bývalého skladu na malý taneční sál. Jako problém se jeví nevyhovující uspořádání šaten žáků.

Školu ve školním roce 2009/2010 navštěvuje 537 žáků. Nepatrná část dojíždí (5 %), většina žáků je ze spádové oblasti sídliště. V této škole je zaznamenán úbytek žáků související s odchodem žáků do víceletého gymnázia nebo do specializované sportovní třídy. Dopravní spojení ke škole je vyhovující, přímo u školy jsou zastávky městské hromadné dopravy.

Provoz školy zabezpečuje 37 plně aprobovaných učitelů. Všichni učitelé jsou proškolení v kurzu první pomoci. Kromě 2 výchovných poradců, kteří mají v náplni práce také péči o žáky s SVP, škola využívá i služeb pedagogického a osobního asistenta.

Škola se dlouhodobě účastní sedmi projektů související se zdravým životním stylem (DOLÁK a kolektiv, 2009).

Porovnání škol

Umístění školy je z hlediska podpory zdravého životního stylu vhodnější u ŠPZ. Materiální vybavení škol pro sportovní aktivity žáků jsou lepší na ŠPZ. Vzhledem k možnosti větší podpory talentovaných žáků z oblasti sportu a vzhledem ke skutečnosti, že v běžné ZŠ byl zaznamenán i odchod žáků do sportovních tříd, je možné, že ŠPZ je při přijímání nových žáků atraktivnější. Z hlediska zdravého životního stylu je ve ŠPZ přítomnost školní psycholožky, pro talentované žáky

kvalifikovaných trenérů, ve srovnání s běžnou ZŠ pro žáky výhodnější.

Údaje uvedené v charakteristice ŠPZ vypovídají o vyšší úrovni pro podporu zdravého životního stylu než v běžné ZŠ.

6.1.2 Charakteristika ŠVP

6.1.2.1 Zaměření škol

Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)

Motivačním názvem *Škola pro všechny, škola pro život* škola vystihuje základní myšlenku vzdělávacího programu – otevřenost školy všem dětem bez rozdílů schopností a nadání, rodičům i veřejnosti. Prioritou vzdělávacího programu je výchova ke zdraví jako důležitá součást vzdělávání. V tomto programu škola chce formovat u žáků pozitivní vztah k vlastnímu zdraví a k celoživotní odpovědnosti za podporu a ochranu svého zdraví i zdraví druhých.

K největším úspěchům školy ve vztahu k výchově ke zdraví škola řadí získání titulu Škola podporující zdraví, vybudování nového sportovního areálu s umělým povrchem, kompletní rekonstrukci bazénu a dopravního hřiště, vítězství gymnastek na mistrovství a další výrazné úspěchy ve sportovních soutěžích.

Další prioritou je péče o sportovně nadané žáky ve sportovních třídách a péče o žáky se SPV ve specializovaných třídách (OULEHLOVÁ a kolektiv 2009).

Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)

Prioritou školy je výuka cizích jazyků a počítačová gramotnost. Vzhledem k našemu tématu výchovy ke zdraví je důležitá informace, že škola začlenila do svého ŠVP prvky programu **Začít spolu** (v mezinárodním označení Step by Step).

Program představuje velmi otevřený systém. Umožňuje každé škole, každému učiteli přizpůsobit jeho konkrétní podobu kultuře, zvykům a tradicím dané země, jejímu vzdělávacímu systému i potřebám konkrétních dětí.

Tento program zdůrazňuje individuální přístup k dítěti a partnerství školy, rodiny i širší společnosti v oblasti výchovy a vzdělávání.

Program podněcuje rozvoj schopnosti přijímat změny a aktivně se s nimi

vyrovnávat, schopnosti kriticky myslet, umět si vybírat, nést za svou volbu odpovědnost, schopnosti rozpoznávat problémy a řešit je, představivosti a tvořivosti, zájmu a odpovědnosti vůči společenství, obci, zemi a prostředí, ve kterém žijeme.

Program Začít spolu klade důraz na osobnostní výchovu, zároveň učí žáky komunikaci a spolupráci ve dvojicích a větších či menších skupinách. Veškeré učivo je integrováno do tematických celků, což zvyšuje motivaci a přispívá k trvalosti získaných poznatků a dovedností. Děti je hned na začátku využívají při praktické činnosti a poznávají jejich smysl, což je jedním z předpokladů efektivního učení.

Posláním pedagogů je vytvořit takové rozmanité a podnětné prostředí, aby mohly děti co největší množství poznatků získat svým vlastním úsilím. Činnost dětí je směřována do center aktivit, kde společně nebo samostatně pracují. Během týdne se všichni žáci vystřídají v těchto centrech aktivit: ateliér, čtení a psaní, matematika, jazykové hry, pokusy a objevy.

Hodnocení učitelů je zaměřeno na posuzování pokroků jednotlivých dětí, chyba je považována za přirozený projev a východisko dalšího posunu. Rodiče jsou považováni za prvotní partnery učitele, vítá se jejich přímá účast ve výuce.

Tento systém prosazuje a umožňuje, aby se do běžných tříd zapojovaly děti se speciálními potřebami – se specifickými poruchami učení nebo chování, se zdravotním postižením, děti z etnických menšin, ale i žáci nadprůměrně nadaní (DOLÁK a kolektiv, 2009).

Porovnání škol

Obě školy mají do svého ŠVP začleněny atributy předchozích specifických programů vzdělávání. Běžná škola se řídí principy programu Začít spolu, pro ŠPZ je charakteristický program přímo zaměřený na podporu zdraví. Domnívám se, že zaměření školy na program ŠPZ je pro výchovu ke zdravému životnímu stylu účinnější.

6.1.2.2 Výchovné a vzdělávací strategie

V tabulce uvádím společné postupy na úrovni škol, uvedené v jejich školních vzdělávacích programech a uplatňované ve výuce i mimo výuku, jimiž škola může cíleně utvářet a rozvíjet klíčové kompetence žáků v oblasti zdravého životního stylu.

Tab. 1: Výchovné a vzdělávací strategie na úrovni škol

kompetence	Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)	Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)
Kompetence k učení	<ul style="list-style-type: none">- maximalizujeme šanci prožít úspěch u každého žáka- vedeme žáky k organizování některých akcí mimo vyučování,- podporujeme účast na různých soutěžích a olympiádách- vedeme žáky k sebehodnocení	<ul style="list-style-type: none">- žáci se zúčastňují různých soutěží a olympiád- žákům umožňujeme ve vhodných případech realizovat vlastní nápady, je podněcována jejich tvořivost- vedeme žáky k sebehodnocení
Kompetence k řešení problému	<ul style="list-style-type: none">- předkládáme problémové úkoly z praktického života- podporujeme žáky při přípravě a organizaci aktivit pro mladší spolužáky	<ul style="list-style-type: none">- výuka je vedena tak, aby žáci hledali různá řešení problému, svoje řešení si dokázali obhájit- při výuce motivujeme žáky (v co největší míře) problémovými úlohami z praktického života
Kompetence komunikativní	<ul style="list-style-type: none">- podporujeme přátelské vztahy mezi třídami a ve třídách- vedeme žáky k hledání více řešení, k schopnosti obhájit řešení	<ul style="list-style-type: none">- vedeme žáky ke vhodné komunikaci se spolužáky, s učiteli a ostatními dospělými ve škole i mimo školu- učíme žáky argumentovat a obhajovat svůj vlastní

		názor
Kompetence sociální a personální	<ul style="list-style-type: none"> - využíváme týmovou práci - vedeme žáky k respektování dohodnutých pravidel chování - vedeme žáky k odmítavému postoji ke všemu, co narušuje dobré vztahy mezi žáky 	<ul style="list-style-type: none"> - usilujeme, aby žáci byli schopni střídat role ve skupině - vedeme žáky k respektování dohodnutých pravidel, na jejichž vytváření se podílejí - učíme žáky přijímat odmítavé postoje ke špatným vztahům mezi lidmi
Kompetence občanské	<ul style="list-style-type: none"> - vedeme žáky k uvědomění si svých práv a povinností - vedeme k zodpovědnosti za chování, jednání a práci - vedeme k respektování individuálních rozdílů mezi lidmi 	<ul style="list-style-type: none"> - v třídních kolektivech žáci společně stanovují pravidla chování - učíme žáky respektovat individuální rozdíly při vzdělávání zejména ve výchovách je kladen důraz na prožitky - klademe důraz na environmentální výchovu
Kompetence pracovní	<ul style="list-style-type: none"> - vyžadujeme dodržování zásad bezpečnosti práce - vedeme žáky k osvojení si pravidel a postupů a dovedností potřebných k pracovním činnostem - podporujeme zapojení do zájmové činnosti 	<ul style="list-style-type: none"> - Vedeme žáky k aktivnímu sebehodnocení a porovnání s reálnými možnostmi při profesní orientaci - výuku doplňujeme o praktické exkurze, - nabídkou volitelných předmětů a zájmových útvarů chceme žákům pomoci při rozhodování o další profesní

Zdroje: ŠVP ZŠ Bartůškova, ŠVP ZŠ ul. Kpt. Jaroše

Porovnání škol

Vzhledem k tomu, že v učebních osnovách na běžné ZŠ byla zjištěna funkční propojenost klíčových kompetencí se školními výstupy a s učivem a s ohledem na podrobnější zpracování uplatnění společných postupů (viz tabulka), domnívám se, že výchovné a vzdělávací strategie na úrovni škole jsou lépe zpracovány v ŠVP ZV běžné ZŠ než na ŠPZ.

6.1.2.3 Zabezpečení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP) a prevence sociálně patologických jevů

Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)

Specifikem školy je, že se zde nachází Školské poradenské zařízení, kde pracuje i školní psycholog. Podle doporučení pedagogicko-psychologické poradny a se souhlasem rodičů jsou žáci s SVP buď integrováni v běžných třídách, nebo jsou zařazeni do specializovaných tříd. Tito žáci mohou používat kompenzační pomůcky a je možno pro ně zabezpečit i dvojí sadu učebnic – pro školu a domů. Žáci se sociálním znevýhodněním mohou využívat služeb školního poradenského pracoviště – zejména školního psychologa a speciálních pedagogů.

Žáci mimořádně sportovně nadaní mohou navštěvovat třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy a mohou být na žádost rodičů uvolňováni z výuky některých předmětů, aby stihli tréninkové jednotky.

Zapojení školy do programu ŠPZ je významným prostředkem prevence sociálně patologických jevů. Školní metodik prevence si uvědomuje, že výše oceňovaná poloha školy je na druhou stranu pro určitou skupinu žáků riziková. V blízkosti školy je identifikována nebezpečná lokalita, která svádí k sociálně patologickým jevům, jako je kouření nebo zneužívání jiných omamných látek. Tato problematika byla zařazena do ŠVP, nejvíce prostoru pro zařazení protidrogové prevence a ostatních sociálně patologických jevů poskytuje výchova ke zdraví, výchova k občanství, přírodopis a chemie. V kabinetě přírodopisu je zřízena knihovna s literaturou s tematikou zdravého životního stylu. Ve škole je zřízena i nástěnka s řadou informačních letáků propagujících zdravý životní styl (OULEHLOVÁ a kolektiv, 2009).

Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)

Vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a vzdělávání žáků mimořádně nadaných se uskutečňuje s pomocí podpůrných opatření, která jsou odlišná nebo jsou poskytována nad rámec běžných pedagogických činností. Pedagogové pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami zajišťují využití speciálních metod,

postupů, forem a prostředků vzdělávání, škola v rámci finančních možností obstarává kompenzační a učební pomůcky, speciální učebnice a didaktické materiály. V případě potřeby škola zajišťuje asistenta pedagoga, případně vytvoření menší skupiny žáků s SVP. Při vzdělávání mimořádně nadaných žáků se využívá nadstandardních didaktických materiálů, výukových programů, případně individuální pedagogické péče v oblastech, ve kterých mají žáci diagnostikováno mimořádné nadání. Žákům s těžkým zdravotním postižením (těžké zrakové postižení, sluchové postižení) náleží nejvyšší míra podpůrných opatření, jejich vzdělávání je zajišťováno formou individuální integrace.

Pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami vypracovává škola na žádost rodičů individuální vzdělávací plán, který vychází ze školního vzdělávacího programu, závěrů speciálně pedagogického vyšetření, psychologického vyšetření poradenským zařízením, popřípadě doporučení registrujícího praktického lékaře pro děti a dorost nebo odborného lékaře. Pokud je to nezbytné, škola zajišťuje asistenta pedagoga, který je žákovi nápomocný při přizpůsobení se školnímu prostředí, pomáhá pedagogickým pracovníkům školy při výchovné a vzdělávací činnosti, pomáhá při komunikaci se žáky a se zákonnými zástupci žáků. Obdobně umožní práci osobního asistenta, který není zaměstnancem školy.

Základním obsahem preventivního programu je vést žáky ke zdravému životnímu stylu, po stránce tělesné, duševní i sociální. Škola má zapracována témata prevence do vzdělávacího procesu – do školního vzdělávacího programu. Na prvním stupni je to téma Člověk a jeho zdraví v předmětu prvouka, téma Lidské tělo, Péče o zdraví, Zdravá výživa, Návykové látky a zdraví v předmětu přírodověda. Na druhém stupni jsou zařazena témata minimálního preventivního programu zejména do předmětů výchova k občanství a výchova ke zdraví. K hlavním tématům patří: Zdravý způsob života, Rizika ohrožující zdraví a jejich prevence, Zdravý způsob života, Hodnota a podpora zdraví apod (DOLÁK a kolektiv, 2009).

Porovnání škol

Zpracování témat prevence sociálně patologických jevů do ŠVP je konkrétněji

a podrobněji zpracováno v běžné ZŠ. ŠPZ již svým zaměřením by měla prostor pro sociálně patologické jevy minimalizovat. V této oblasti obě školy spolupracují se Zdravým městem Třebíč, občanským sdružením STŘED, které nabízí kvalitní preventivní a vzdělávací programy, s Klubem mládeže Hájek, Klubem ZÁMEK – centrum prevence Třebíč a dalšími institucemi.

V oblasti péče o žáky se speciálními vzdělávacími potřebami může ŠPZ navíc umístit žáky ve specializovaných třídách a všichni žáci, kteří řeší osobní problémy, mohou najít podporu a pomoc u školního psychologa. V této oblasti poskytuje škola ŠPZ žákům lepší možnosti.

6.1.3 Učební plány a osnovy

Základní škola Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – 1. stupeň

Tab. 2: Časové dotace předmětů vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět v jednotlivých ročnících

Ročník	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
Předmět	prvouka	prvouka	prvouka	přírodověda	přírodověda
Počet hodin	2	2	3	2	1

Cílem předmětu prvouka je postupně seznámit žáky s okolním prostředím vzájemnými vztahy v rodině, ve škole i ve společnosti, vztahy a ději v přírodě, s vývojem a zdravím lidského jedince, s první pomocí při úrazech.

V předmětu přírodověda ve vztahu k výchově ke zdraví je zařazeno učivo k tématu moje tělo, moje zdraví. Žáci se mj. učí řešit problémové situace, jsou podporovány přátelské vztahy ve třídách a mezi třídami, učitel vede žáky k zodpovědnému chování k ostatním lidem a k přírodě a k dodržování pravidel bezpečnosti (OULEHLOVÁ a kolektiv, 2009).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví – 1. stupeň

Tab. 3: Časové dotace předmětu vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v jednotlivých ročnících

Ročník	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
Předmět	Tělesná výchova	Tělesná výchova	Tělesná výchova	Tělesná výchova	Tělesná výchova
Počet hodin	2	2	2	2	2

V 1. – 5. ročníku se vyučuje tělesná výchova po 2 hodinách, z toho je 1 hodina plavání. V 5. ročníku, jestliže je to třída s rozšířenou výukou tělesné výchovy, to jsou 4 hodiny týdně, z toho 1 hodina plavání. Cílem tělesné výchovy je upevňování, prohlubování a rozvoj kompetencí v oblasti tělesných aktivit. Ve třídách s rozšířenou výukou tělesné výchovy jsou aktivity směřovány k zapojení žáků ve sportovních odvětvích – kopaná, sportovní gymnastika a plavání. V rámci vzdělávacího obsahu škola spolupracuje s fotbalovým oddílem, gymnastickým oddílem s Plaveckou školou v Třebíči (OULEHLOVÁ a kolektiv, 2009).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví – 2. stupeň

Tab. 4: Časové dotace předmětů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v jednotlivých ročnících

předmět	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Výchova ke zdraví	1	1	1	1
Tělesná výchova	2 (4)	2 (4)	2 (4)	2 (4)
Sportovní výchova	0	1	1	1

Předmět **výchova ke zdraví** navazuje na vzdělávací oblast Člověk a jeho svět na 1. stupni. Rozšiřuje poznatky o rodině, škole a společenství vrstevníků a směřuje k vytvoření základních hygienických, stravovacích, pracovních a jiných zdravotně

preventivních návyků. Vytváří dovednosti odmítat škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích.

Předmět **tělesná výchova** je ve třídách s rozšířenou výukou tělesné výchovy vyučován 4 hodiny týdně, z toho je 1 hodina plavání, která je i v dotaci tělesné výchovy v 6. a 7. ročníku běžných tříd.

Tělesná výchova je vyučována nejen na sportovištích školy, ale i v bazénu a v lese v blízkosti školy.

Předmět **sportovní výchova** je volitelný předmět pro žáky, kteří nenavštěvují třídy se sportovním zaměřením. Kromě školních sportovišť je využívána relaxační místnost a i sportoviště mimo areál školy, např. squashová hala, kuželna a lanové centrum. Předmět umožňuje žákům se realizovat a zdokonalovat ve vybraných sportovních hrách a postupně se učí přijímat různé role v týmových sportech. Cílem je vypěstovat u žáků radost z pohybu a sebedůvěru v jejich pohybové schopnosti (OULEHLOVÁ a kolektiv, 2009).

Základní škola ulice Kapitána Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)

Vzdělávací oblast Člověk a jeho svět – 1. stupeň

Tab. 5: Časové dotace předmětů vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět v jednotlivých ročnících

Ročník	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
Předmět	prvouka	prvouka	prvouka	přírodověda vlastivěda	přírodověda vlastivěda
Počet hodin	2	2	2	3	3

Vzdělávání v předmětu **prvouka** rozvíjí poznatky, dovednosti a prvotní zkušenosti žáků získané ve výchově v rodině a v předškolním vzdělávání. Žáci se učí pozorovat a pojmenovávat věci, jevy a děje, jejich vzájemné vztahy a souvislosti. Tak se utváří jejich prvotní ucelený obraz světa.

Obsah učiva v tomto předmětu je rozčleněn do pěti tematických okruhů.

V tematickém okruhu **Člověk a jeho zdraví žáci** poznávají, jak se člověk vyvíjí od narození. Získávají informace o nemocech, o zdravé výživě, o zdravotní prevenci, o první pomoci. Postupně si uvědomují, jakou odpovědnost má každý za zdraví a bezpečnost sebe i ostatních.

Výuka prvouky je realizována především prací žáků ve skupinách – v encyklopediích vyhledávají potřebné informace, třídí získané poznatky, při osvojování potřebných dovedností vytvářejí konkrétní i modelové situace. Zda výuka probíhá ve třídě, v počítačové učebně, knihovně, v muzeu, na školní zahradě či v okolí školy, to záleží na probíraném učivu.

V průběhu školního roku jsou zařazovány projekty týkající se zdraví - Zdravé zuby, projekty, kde se spolupracuje s Policií ČR - AJAX , projekty zaměřené na ochranu životního prostředí – SOKRATES - třídění odpadu apod.

V oblasti Člověk a jeho svět žák ve 4. a 5. ročníku rozvíjí poznatky, dovednosti a prvotní zkušenosti získané ve výchově v rodině a v 1. období vzdělávání.

Ve 4. i 5. ročníku je vzdělávací oblast Člověk a jeho svět dělena do dvou předmětů – přírodověda a vlastivěda.

Výchova ke zdravému způsobu života je zařazena do **přírodovědy** v tématu Člověk, jeho životní podmínky a vztahy k prostředí. Ve 4. ročníku se žák učí rozlišovat aktivity, které mohou prostředí a zdraví člověka poškozovat. Žáci se seznamují s poskytováním první pomoci, osobní, intimní a duševní hygienou, riziky stresu a manipulativním vlivem reklamy.

V 5. ročníku jsou žáci vychováváni k ohleduplnému chování k druhému pohlaví, k bezpečnému sexuálnímu chování a řeší modelové situace ohrožující zdraví a odmítání návykových látek (DOLÁK a kolektiv, 2009).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví – 1. stupeň

Tab. 6: Časové dotace předmětu vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v jednotlivých ročnících:

Ročník	1. roč.	2. roč.	3. roč.	4. roč.	5. roč.
Předmět	Tělesná výchova Pohybové hry	Tělesná výchova Pohybové hry	Tělesná výchova Pohybové hry	Tělesná výchova	Tělesná výchova
Počet hodin	2 + 1	2 + 1	2 +1	2	2

Při výuce **tělesné výchovy** je kladen důraz na poznávání účinků konkrétních pohybových aktivit na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Žák by měl být schopen, s ohledem na svůj věk, zařazovat pohyb do svého denního programu. Výuka probíhá v tělocvičně školy, na dvou školních hřištích nebo v nedalekém plaveckém areálu. Výuka směřuje na kondičně zaměřenou činnost s podporou samostatnosti a vůle po zlepšení úrovně zdatnosti. Žáci se seznamují i s netradičními sporty, zaznamenávají si své výkony. Jsou vedeni k vzájemné toleranci, pochopení a uznání. V průběhu roku jsou zapojováni do krátkodobých projektů v rámci školy. Účastní se lehkooatletické olympiády, soutěže Nejzdatnější prvňáček.

Při výuce **pohybových her** je kladen důraz na korektivní a vyrovnávací cvičení preventivně využívané žáky pro zamezení zdravotního oslabení. Výuka probíhá v tělocvičně nebo na hřišti (DOLÁK a kolektiv, 2009).

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví – 2. stupeň

Tab. 7: Časové dotace předmětů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví v jednotlivých ročnících

předmět	6. ročník	7. ročník	8. ročník	9. ročník
Výchova ke zdraví	0	1	1	1
Tělesná výchova	2	2	2	2
Sportovní hry	2	1	0	0

Cílem předmětu **výchova ke zdraví** je rozvíjet u žáků nejen pozitivní vztah k vlastnímu zdraví, ale i odpovědnost za ochranu zdraví svého i druhých lidí. Výuka probíhá nejen formou výuky v prostorách školy, ale i formou exkurzí. Kompetence žáků jsou rozvíjeny v projektech a kurzech Výživa a zdraví a Zdravý životní styl.

Při výuce **tělesné výchovy** je kladen důraz na všestranný rozvoj žáků, upevňování zdraví a formování jejich kladných vlastností. V době upadajícího zájmu žáků o tradiční formy tělesné výchovy a sportování vůbec je výuka realizována tak, aby konstruktivně motivovala i méně nadané žáky a odstranila jejich pasivní vztah k tělovýchovným činnostem a sportu. Při soutěžení jsou žáci vedeni k dodržování pravidel, k uvědomělé kázni, soutěžení fair play a k utváření kladných mezilidských vztahů. Žáci se seznamují i s netradičními sportovními disciplínami – ringo, sálový softbal a florbal. V 7. ročníku se zúčastňují lyžařského výcvikového kurzu.

Předmět **sportovní hry** si žáci mohou zvolit jako volitelný předmět. Žáci se zabývají v tomto předmětu sportovními hrami jako je košíková, odbíjená, ringo, softbal, florbal a badminton. Výuka je realizována především formou spolupráce při jednoduchých týmových pohybových činnostech (DOLÁK a kolektiv, 2009).

Porovnání škol

Na 1. stupni je tematický okruh Člověk a jeho zdraví začleněn do vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. V obou učebních plánech se vyučuje **výchova ke zdraví** jako samostatný předmět na 2. stupni. Obě školy mají do svého učebního plánu zařazeny volitelné předměty, doplňující výuku tělesné výchovy. Běžná ZŠ má na rozdíl od ŠPZ volitelný předmět i na prvním stupni. ŠPZ má vyšší povinnou dotaci tělesné výchovy ve sportovních třídách od 5. – 9. ročníku. Ve ŠPZ je nadstandardním způsobem věnována pozornost plavání. Obě školy zařazují do výuky i méně tradiční sporty, aby žáky k pohybu co nejvíce motivovali.

Školní výstupy byly rozpracovány na základě očekávaných výstupů a distribuovány do ročníků, k výstupům bylo přiřazeno učivo. Obě školy mají zařazena k jednotlivým předmětům v ročnících průřezová témata. Běžná ZŠ má v osnovách u jednotlivých tematických celků vyznačeno, které kompetence žáků jsou rozvíjeny.

Předpokládám, že zpracování učebního plánu a učebních osnov umožňuje žákům obou škol srovnatelné podmínky pro podporu zdravého životního stylu.

6.1.4 Školní řády

Školní řády obou škol se zabývají právy a povinnostmi žáků v oblasti bezpečnosti a zdraví žáků. K právům žáků v obou školách patří ochrana před vlivy a informacemi, které by ohrožovaly jejich rozumovou a mravní výchovu, ochrana před fyzickým a psychickým násilím a nedbalým zacházením, žáci mohou během vyučování odejít na WC, mohou se napít a dodržovat tak pitný režim, mají právo na přiměřený odpočinek a na volný čas, v případě nejasnosti v učivu nebo v případě osobních problémů mohou požádat o pomoc, požádat prostřednictvím písemné žádosti zákonných zástupců o uvolnění z výuky z důvodu rekreace, ozdravného a léčebného pobytu, zájmové činnosti a závažných rodinných důvodů. Ve ŠPZ je navíc v právech žáků zahrnuto právo na ochranu před užíváním omamných látek a před jejich distribucí, obě školy mají tento bod i v povinnostech (zákazech) žáků.

Povinnosti žáků jsou mnohem podrobněji zpracovány ve školním řádu běžné ZŠ. Ve srovnání se školním řádem ŠPZ je zde navíc vymezeno chování žáků o přestávkách

mezi vyučováním i o polední přestávce. Žáci jsou vedeni k udržování čistoty a pořádku ve třídách i v prostorách celé školy. Musí dodržovat řády odborných učeben, dílen a tělocvičen. Jsou povinni hlásit šikanování, do této oblasti je zahrnuta i kyberšikana. Jsou povinni hlásit úrazy pedagogickým pracovníkům. V této škole není povolena reklama, která je v rozporu s cíli a obsahem vzdělávání a reklama a prodej výrobků ohrožujících zdraví, psychický nebo morální vývoj žáků nebo přímo ohrožujících nebo poškozujících životní prostředí (DOLÁK, 2009).

ŠPZ má na rozdíl od druhé školy podrobněji zpracovaný postup při užívání návykových látek. Zákonní zástupci mohou podepsat souhlas s testováním svého dítěte na přítomnost omamných a psychotropních látek. Škola oznamuje skutečnost orgánu sociálně právnímu, že žák požívá návykové látky. Distribuci a šíření omamných a psychotropních látek oznamuje škola policejnímu orgánu (OULEHLOVÁ, 2009). Tento postup má běžná ZŠ vymezen v minimálním preventivním programu.

Porovnání škol

V obou školních řádech jsou uvedena práva a povinnosti žáků, která se zcela nebo okrajově týkají zdraví žáků a jeho ochrany. Školní řády obou škol vymezují práva žáků v oblasti zdravého životního stylu na srovnatelné úrovni. Povinnosti žáků, zejména v oblasti bezpečného chování a zneužívání elektronické komunikace moderních komunikačních technologií, jsou pregnantněji a podrobněji uvedeny ve školním řádu běžné ZŠ. Zdravý životní styl v této škole je také podpořen zákazem reklamy a prodejem výrobků poškozujících zdraví a životní prostředí.

Školní řád běžné ZŠ reaguje na aktuální rizika ohrožující bezpečnost žáků a jejich zdraví. Je pro školu účinnějším preventivním nástrojem než ve ŠPZ.

6.1.5 Celkové výsledky komparativní analýzy ŠVP a školních řádů

Tab. 8: Porovnání struktury ŠVP a školních řádů mezi ŠPZ a běžnou ZŠ

ŠVP podle struktury + školní řád	ZŠ Bartůškova, Třebíč (ŠPZ)	ZŠ ul. Kpt. Jaroše, Třebíč (běžná ZŠ)
Charakteristika školy	+	
Zaměření školy	+	
Výchovné a vzdělávací strategie		+
Žáci se ŠVP a ochrana před soc. pat. jevy	+	+
Učební plány a osnovy	+	+
Školní řád		+

Z výsledků v tabulce, která byla sestavena podle závěrečných srovnání ve výše uvedené kapitole, můžeme předpokládat, že kurikulum obou škol, vyplývající z výše uvedených zdrojů, poskytuje žákům srovnatelné podmínky pro podporu zdravého životního stylu.

6.2 Anketní šetření

6.2.1 Výsledky ankety o klíčových kompetencích žáků

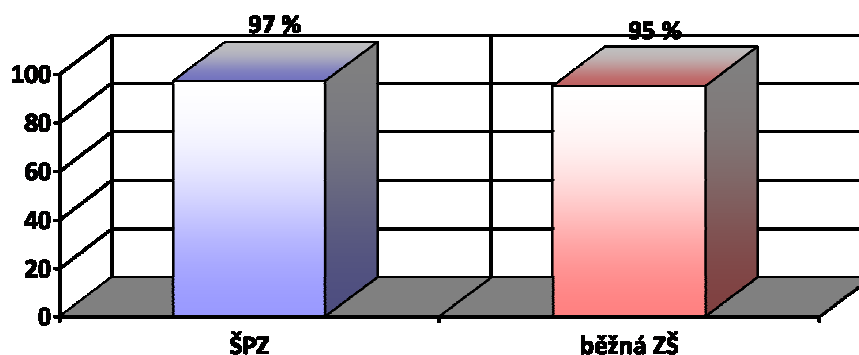
Tab. 9: Anketa o klíčových kompetencích žáků – porovnání škol

Otázka	ŠPZ				běžná ZŠ			
	žáci celkem (N=119)				žáci celkem (N=106)			
	Σ_x	x	S_x^2	S_x	Σ_y	y	S_y^2	S_y
1.	114	0,96	0,081	0,285	102	0,96	0,073	0,270
2.	85	0,71	0,408	0,639	80	0,75	0,370	0,608
3.	105	0,88	0,208	0,456	95	0,90	0,186	0,431
4.1	65	0,55	0,496	0,704	46	0,43	0,491	0,701
4.2	77	0,65	0,458	0,677	68	0,64	0,460	0,678
5.	113	0,94	0,096	0,309	103	0,97	0,055	0,235
6.1	112	0,94	0,111	0,333	97	0,92	0,155	0,394
6.2	84	0,71	0,415	0,644	75	0,71	0,414	0,643
7.	102	0,86	0,245	0,495	75	0,71	0,414	0,643
8.	111	0,93	0,125	0,354	93	0,88	0,215	0,464
9.	81	0,68	0,435	0,659	64	0,60	0,478	0,691
10.	107	0,89	0,181	0,425	96	0,91	0,171	0,414
celkem	1156	9,714	1,306	1,143	994	9,38	1,429	1,195

Vysvětlivky: Σ_x, Σ_y - suma
 \bar{x}, \bar{y} - průměrná hodnota
 S_x^2, S_y^2 - rozptyl
 S_x, S_y - směrodatná odchylka

Otázka č. 1: Odkud (od koho) můžeš čerpat informace o své nemoci?

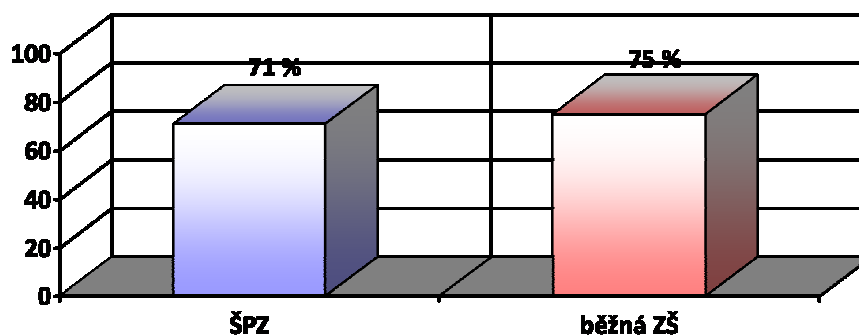
Graf 1: Zdroje čerpání informací



Tato otázka měla nejvyšší celkový počet správných odpovědí týkající se kompetencí žáků. Na obou školách bylo průměrně zodpovězeno celkem 96 % správných odpovědí. Na ŠPZ byl počet správných odpovědí (97 %) o 2 % vyšší než na běžné ZŠ (95 %). Nejvíce odpovědí bylo typu od doktora, od rodičů, z internetu.

Otázka č. 2: Uveď příklad preventivního chování při hodině TV před úrazem v tělocvičně.

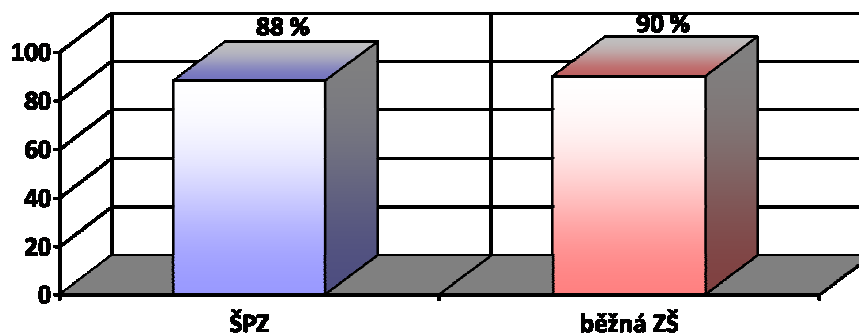
Graf 2: Preventivní chování před úrazem



Správných odpovědí na tuto otázku bylo relativně málo. Na obou školách bylo průměrně 73 % správných odpovědí, přičemž ŠPZ měla o 4 % méně správných odpovědí (71 %) než běžná ZŠ (75 %). Nejvíce odpovědí bylo typu: Budu se řídit pokyny učitele a dobře se rozcvičím.

Otázka č. 3: Uveď příklad na reklamu nezdravého nápoje či potraviny.

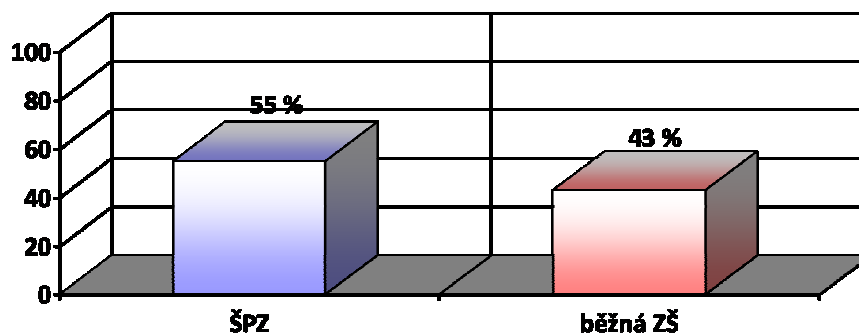
Graf 3: Příklad nezdravého nápoje nebo potraviny



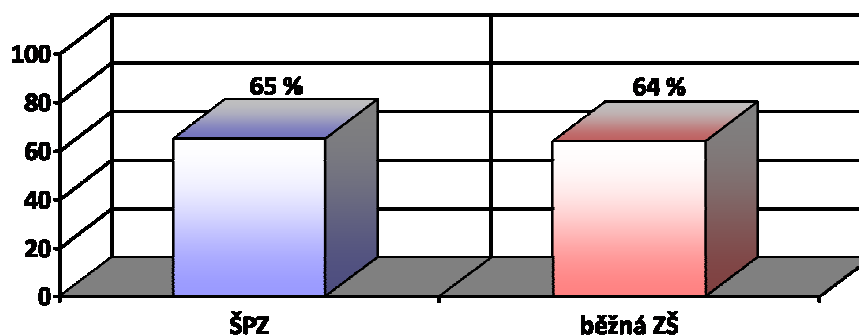
Reklamu na nezdravý nápoj či potravinu správně uvedlo na obou školách 89 % respondentů. Na ŠPZ to bylo o 2 % méně (88 %) než na běžné ZŠ (90 %). Nejvíce žáci uváděli reklamu na Coca-Colu a na McDonald's.

Otázka č. 4: Vysvětli následující pojmy: mentální bulimie, mentální anorexie

Graf 4: Vysvětlení pojmu bulimie



Graf 5: Vysvětlení pojmu anorexie



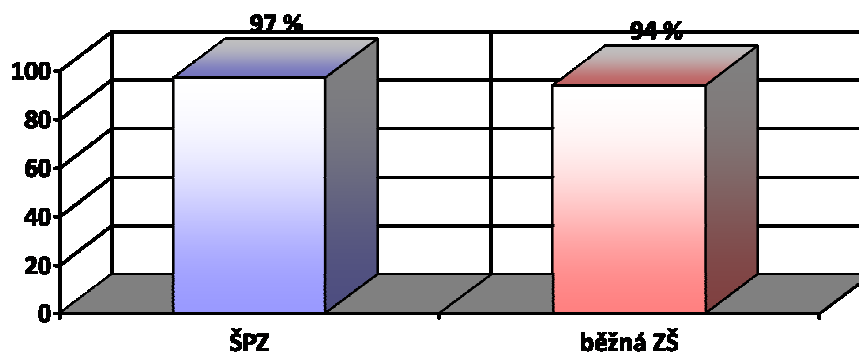
Vysvětlení těchto pojmů činilo žákům největší potíže ze všech otázek. Nejčastěji si pojmy pletli nebo je definovali jako totožné.

Pojem mentální bulimie správně vysvětlilo celkem 49 % žáků z obou škol. Rozdíl mezi oběma školami byl 12 %, kdy na ŠPZ bylo zaznamenáno 55 % správných odpovědí a na běžné ZŠ bylo zaznamenáno 43 % správných odpovědí

Pojem mentální anorexie vysvětlili žáci lépe než pojem předchozí. Správně ho vysvětlilo celkově 64,5 % žáků z obou škol. Rozdíl mezi školami byl minimální – 1 %. Na ŠPZ správně odpovědělo 65 % žáků a na běžné ZŠ 64 % žáků.

Otázka č. 5: Představ si situaci: Jsi v partě jediný, který nekouří. Jak odmítneš cigaretu?

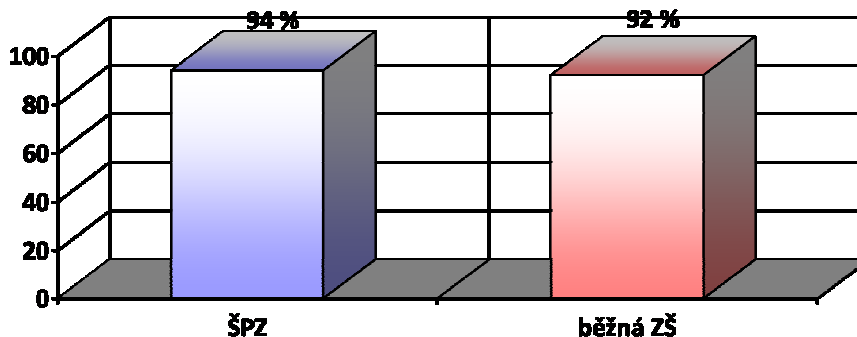
Graf 6: Způsob odmítnutí cigarety



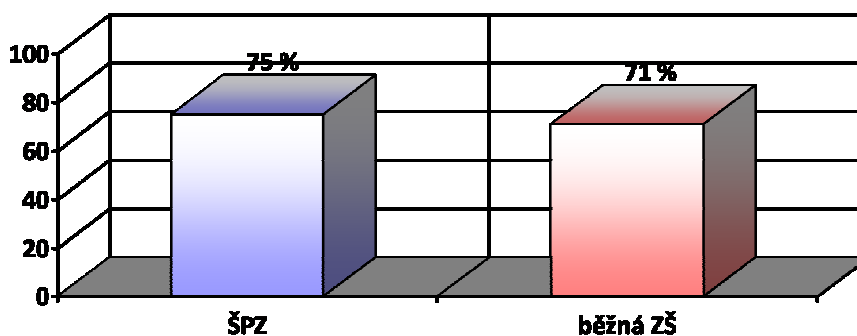
Způsob odmítnutí cigarety uvedlo správně 95,5 % dotázaných z obou škol. ŠPZ vykazala o 3 % správných odpovědí více (97 %) než běžná ZŠ (94 %). Nejvíce odpovědí bylo typu: Nechci, nekouřím; nechci si zničit zdraví.

Otázka č. 6: Uveď nějakou zdraví škodlivou návykovou látku. V čem je její nebezpečí?

Graf 7: Návyková látka



Graf 8: Nebezpečí návykové látky

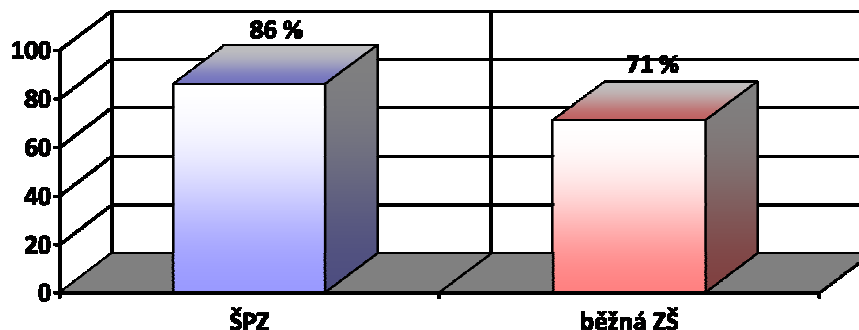


Nějakou zdraví škodlivou návykovou látku správně uvedlo celkově 93 % žáků z obou škol. Na ŠPZ bylo těchto správných odpovědí (94 %) o 2 % více než na běžné ZŠ (92 %). Nejčastěji se vyskytovaly odpovědi jako alkohol, nikotin a drogy.

Na druhou část otázky, v čem je nebezpečí zdraví škodlivé látky, správnou odpověď uvedlo už jen 73 % žáků na obou školách. Na ŠPZ správně odpovědělo o 4 % žáků více (75 %) než na běžné ZŠ (71 %).

Otázka č. 7: Jakým způsobem pomůžeš handicapovaným spolužákům ve škole?

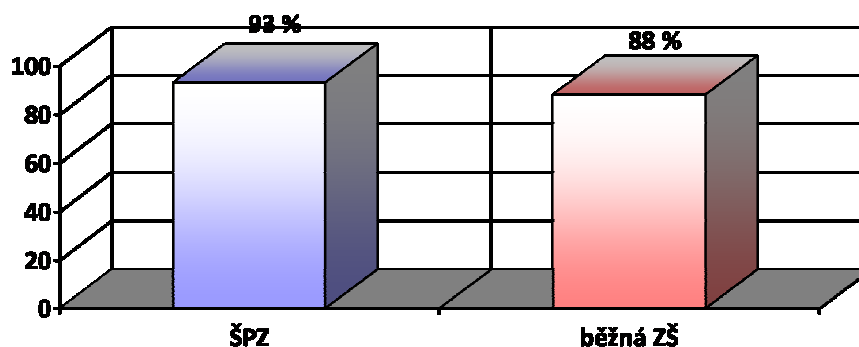
Graf 9: Pomoc handicapovaným spolužákům



Handicapovaným spolužákům by správně pomohlo celkem 78,5 % žáků z obou škol. U této otázky byl rozdíl mezi těmi školami nejvýraznější. Na ŠPZ uvedlo správnou odpověď plných 86 % dotázaných, což je o 15 % více než na běžné ZŠ (71 %). Nejčastěji se vyskytovaly odpovědi jako pomoc s věcmi a s učením. Překvapily mě i časté odpovědi, kdy by žáci nepomohli vůbec. Tyto odpovědi se častěji vyskytovaly na běžné ZŠ.

Otázka č. 8: Uveď zásady zdravého sezení ve školní lavici při psaní.

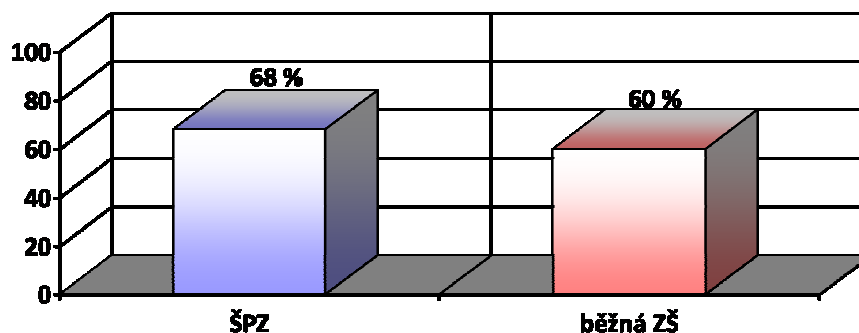
Graf 10: Zásady správného sezení



Na tuto otázku správně odpovědělo 90,5 % žáků z obou škol. Ve ŠPZ správně odpovědělo o 5 % žáků více (93 %) než na běžné ZŠ (88 %).

Otázka č. 9: Účastníš se společné rodinné aktivity, související se zdravým životním stylem? Jaké?

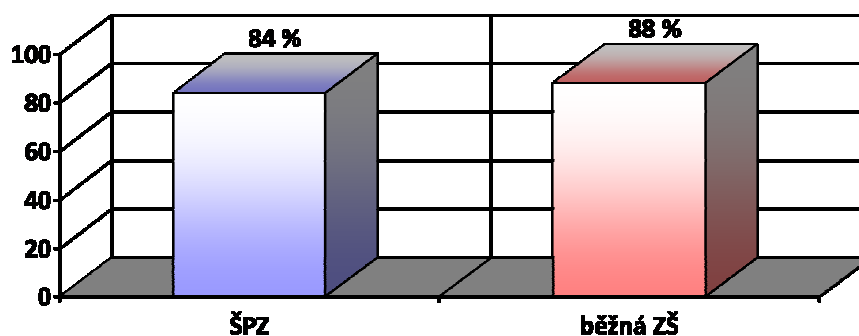
Graf 11: Účast na aktivitách



Společné rodinné aktivity související se zdravým životním stylem se účastnilo celkově 64 % žáků na obou školách. Ve ŠPZ to bylo o 8 % více (68 %) než na běžné ZŠ (60 %). Nejčastěji žáci uváděli sport a výlety.

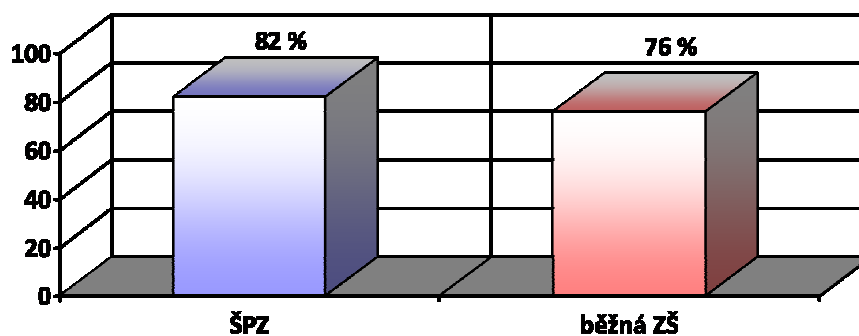
Otázka č. 10: Uveď příklad chování nebo jednání osob v okruhu tvé rodiny nebo známých, který není v souladu se zdravým životním stylem.

Graf 12: Nevhodné chování



Příklad chování, které není v souladu se zdravým životním stylem, správně uvádí celkově 86 % z obou škol. Rozdíl mezi oběma školami činil 4 %, přičemž na ŠPZ správně odpovědělo 84 % žáků a na běžné ZŠ 88 % žáků. Nejčastěji žáci uváděli kouření, konzumaci alkoholu a nedostatek pohybu.

Graf 13: Anketa o kompetencích žáků



Anketa, která zjišťovala, jak jsou rozvíjeny klíčové kompetence žáků týkající se zdravého životního stylu, dopadla o něco lépe pro ŠPZ. Na ŠPZ bylo celkově zaznamenáno o 6 % správných odpovědí více (82 %) než na běžné ZŠ (76 %). Podle tohoto výsledku mohu konstatovat, že klíčové kompetence žáků týkající se zdravého životního stylu jsou o něco lépe rozvíjeny na ŠPZ.

6.2.2 Výsledky ankety o reálném životním stylu žáků

Tab. 10: Anketa o reálném životním stylu – porovnání škol

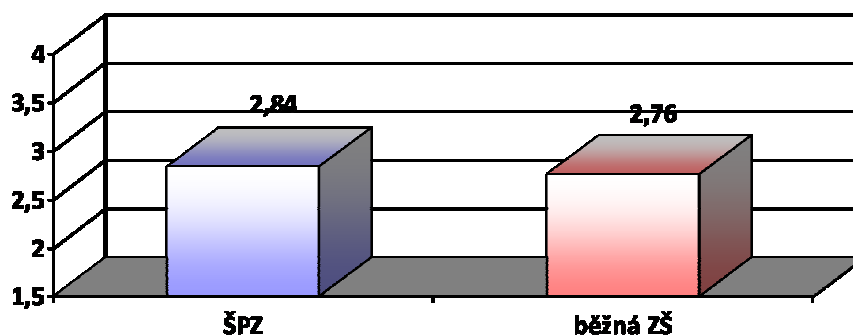
Otázka	ŠPZ				běžná ZŠ			
	žáci celkem (N=119)				žáci celkem (N=106)			
	$\sum x$	x	S_x^2	S_x	$\sum y$	y	S_y^2	S_y
1.1	366	3,08	0,637	0,798	334	3,15	0,592	0,769
1.2	423	3,55	0,531	0,729	355	3,35	0,577	0,759
1.3	315	2,65	0,850	0,922	259	2,44	0,731	0,855
1.4	278	2,34	0,889	0,943	249	2,35	0,798	0,893
1.5	359	3,02	0,776	0,881	315	2,97	0,685	0,828
1.6	215	1,81	0,664	0,815	178	1,68	0,692	0,831
1.7	338	2,84	0,995	0,997	307	2,90	0,854	0,924
1.8	404	3,39	0,691	0,831	347	3,27	0,754	0,868
2	364	3,06	0,569	0,754	343	3,24	0,648	0,804
3.1	456	3,83	0,311	0,558	411	3,88	0,219	0,468
3.2	437	3,67	0,474	0,689	373	3,52	0,590	0,768
3.3	476	4,00	0,000	0,000	424	4,00	0,000	0,000
4.1	332	2,79	0,796	0,892	272	2,57	0,747	0,864
4.2	303	2,55	0,884	0,940	240	2,26	0,865	0,930
5	400	3,36	0,891	0,944	325	3,07	1,004	1,001
6	420	3,53	0,609	0,780	372	3,51	0,583	0,764
celkem	5886	49,46	4,610	2,147	5104	48,15	3,811	1,952

Vysvětlivky: $\sum x, \sum y$ - suma
 \bar{x}, \bar{y} - průměrná hodnota
 S_x^2, S_y^2 - rozptyl
 S_x, S_y - směrodatná odchylka

Otázka č. 1: Zdravé stravování pro mě znamená jíst nebo pít:

	více než 4x týdně	2x-4x týdně	1x týdně	výjimečně
zelenina				
ovoce				
uzeniny				
sladkosti				
celozrnné pečivo				
ryby				
Coca-cola, sladké limonády				
voda, mošty, minerální vody				

Graf 14: Stravování

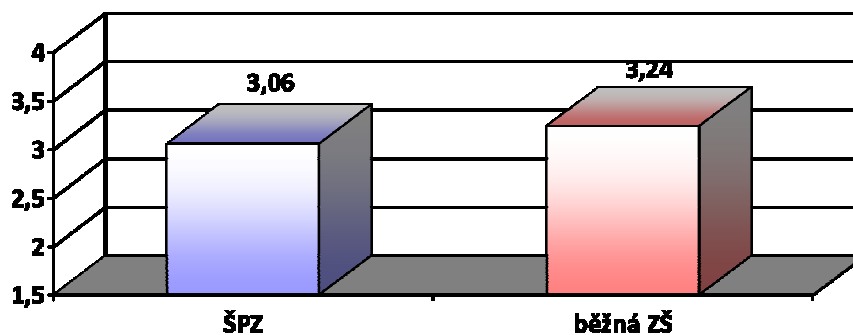


U otázky, která zjišťovala zastoupení zdravých a nezdravých potravin a nápojů v jídelníčku žáků, byl výsledek mezi oběma školami poměrně vyrovnaný. ŠPZ měla průměrný bodový zisk na žáka 2,84 bodů ze čtyř možných, což bylo o 0,08 bodu více než na běžné ZŠ (2,76 bodů). Z uvedených osmi možností měla běžná ZŠ lepší výsledek pouze u konzumace sladkostí a pití sladkých limonád. Nejlepší výsledek vykázali žáci u konzumace ovoce, když ve ŠPZ bylo dosaženo průměru 3,55 bodů na žáka a v běžné ZŠ to bylo 3,35 bodů.

Otázka č. 2: Pitný režim pro mě znamená (v litrech):

	do 1,0	1,1 – 1,5	1,6 – 2,0	nad 2
tekutiny vypité denně				

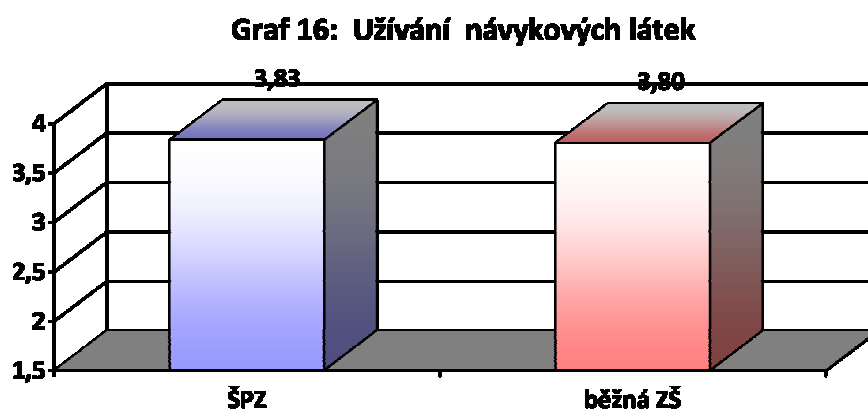
Graf 15: Pitný režim



U otázky zjišťující množství vypitých tekutin během dne vykázala běžná ZŠ o 0,18 bodu lepší výsledek (3,24 bodů) než ŠPZ (3,06 bodů). Nejvíce odpovědí bylo zaznamenáno u možnosti nad 2 litry, když ve ŠPZ tuto odpověď zvolilo 58 % žáků a v běžné ZŠ to bylo 62 % žáků. Naopak nejméně odpovědí bylo zaznamenáno u odpovědi do 1 litru, když ve ŠPZ tuto odpověď zvolili pouze 2 % žáků a v běžné ZŠ to byli 3 % žáků.

Otázka č. 3: Návykové látky užívám:

	více než 1x týdně	1x týdně	1x měsíčně	vůbec ne
cigarety				
alkohol				
drogy				

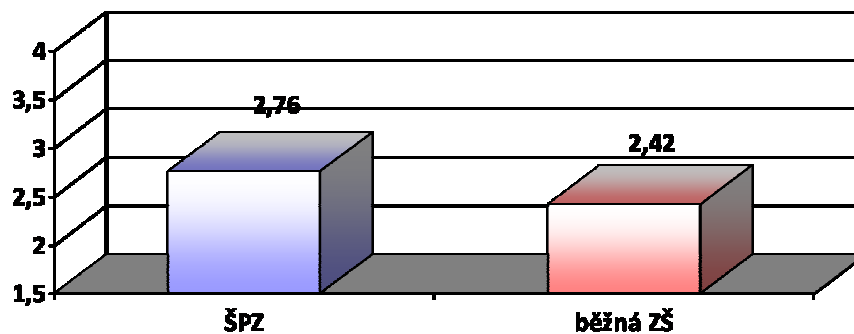


Užívání návykových látek v anketě uvedlo minimum žáků na obou školách, což je potěšující. O něco lépe v této otázce dopadla ŠPZ, která měla v průměru na žáka o 0,03 bodu více (3,83 bodů) než běžná ZŠ (3,80 bodů). Z návykových látek se nejčastěji vyskytoval alkohol, poté cigarety, u drog bylo 100 % odpovědí negativních. Tato skutečnost se mi zdá být poněkud zkreslená, poněvadž pochybuji o tom, že by nikdo z 225 zkoumaných žáků nikdy nevyzkoušel ani tzv. měkké drogy, jako je marihuana nebo extáze.

Otázka č. 4: Kolik hodin volného času v průměru za den trávíš:

	do 1	1 – 2	2 – 3	nad 3
u televize				
u počítače				

Graf 17: Čas strávený u televize a počítače

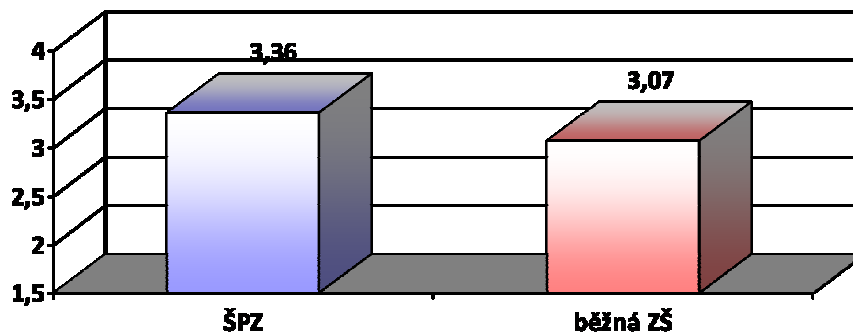


Doba strávená u televize a počítače za den byla na obou školách poměrně vysoká. ŠPZ získala v průměru 2,76 bodů na žáka, což je o 0,34 bodu více než na běžné ZŠ (2,42 bodů). Na obou školách převažovala doba strávená u počítače, když nejvíce odpovědí bylo zaznamenáno u možnosti 2 – 3 hodiny. Na ŠPZ to bylo 42 % odpovědí, na běžné ZŠ 47 % odpovědí. Nejvíce odpovědí u otázky doba strávená u televize bylo zaznamenáno u možnosti 1 – 2 hodiny.

Otázka č. 5: Jak často se průměrně věnuješ sportu? (mimo školní TV)

méně než 1x týdně	1x-2x týdně	3x-4x týdně	více než 4x týdně
----------------------	----------------	----------------	----------------------

Graf 18: Sportování

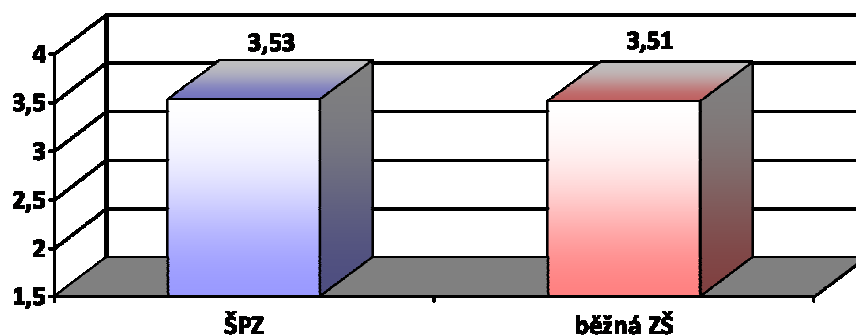


Sportování se více věnují žáci ze ŠPZ. ŠPZ měla v průměru o 0,29 bodu na žáka více (3,36) než běžná ZŠ (3,07 bodů). Na obou školách převažovala možnost odpovědi sportování více než 4 x týdně, na ŠPZ to bylo 53 % odpovědí, na běžné ZŠ 47 % odpovědí. Relativně dost odpovědí bylo zaznamenáno u možnosti sportování méně než 1 x týdně (ŠPZ – 6 % odpovědí, běžná ZŠ – 9 % odpovědí).

Otázka č. 6: Kolik hodin denně
v průměru spíš?

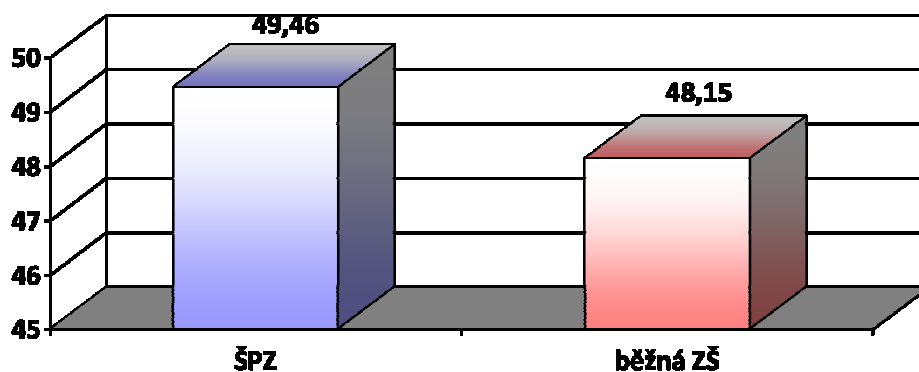
do 6	6 – 7	7 - 8	nad 8
------	-------	-------	-------

Graf 19: Spánek



Délka doby spánku byla mezi oběma školami poměrně vyrovnaná. ŠPZ získala v průměru o pouhých 0,02 bodu na žáka více (3,53 bodů) než běžná ZŠ (3,51 bodů). Nejčastější odpovědi na obou školách byla možnost nad 8 hodin (ŠPZ – 57 % odpovědí, běžná ZŠ – 54 % odpovědí).

Graf 20: Anketa o reálném životním stylu žáků



V anketě zjišťující reálný životní styl žáků dopadla lépe ŠPZ s průměrným ziskem 49,46 bodů (77,3 %) na žáka z maximálních 64 možných. Běžná ZŠ získala v průměru o 1,31 bodu (2,1 %) na žáka méně (48,15 bodů). Běžná ZŠ dopadla lépe pouze u otázky č. 2 - pitný režim. Z dosažených výsledků mohu konstatovat, že žáci na ŠPZ žijí zdravějším životním stylem. Rozdíl však není nijak výrazný.

6.2.3 Závěr anketního šetření

V obou částech ankety dopadla lépe ŠPZ. V první části ankety, která zjišťovala, jak jsou rozvíjeny klíčové kompetence žáků týkající se zdravého životního stylu, zaznamenala ŠPZ o 6 % správných odpovědí více (82 %) než běžná ZŠ (76 %).

V druhé části ankety zjišťující reálný životní styl žáků získala ŠPZ 49,46 bodů (77,3 %) na žáka z maximálních 64 možných. Běžná ZŠ získala 48,15 bodů (75,2 %), což je v průměru o 1,31 bodu (2,1 %) na žáka méně než na ŠPZ.

Podle výsledků anketního šetření mohu konstatovat, že výchova ke zdravému životnímu stylu žáků je lépe rozvíjena na ŠPZ.

7 Závěr

Hlavním cílem práce bylo zjistit případné rozdíly ve výchově ke zdravému životnímu stylu mezi školou zapojenou do programu Škola podporující zdraví a školou v tomto programu neparticipující.

V první části výzkumu, kdy jsem porovnával jednotlivé části ŠVP vztahující se ke zdravému životnímu stylu, nebyly výrazné rozdíly mezi oběma školami zjištěny. Ze získaných výsledků vyplývá, že kurikulum obou škol poskytuje žákům srovnatelné podmínky pro podporu zdravého životního stylu. ŠPZ má po porovnání ŠVP lepší části charakteristika školy a zaměření školy. Běžná ZŠ má oproti tomu lepší části výchovné a vzdělávací strategie a školní řád. Učební plány a osnovy, ochrana před sociálně patologickými jevy a zabezpečení výuky žáků se SVP jsou na obou školách na srovnatelné úrovni.

Z této části výzkumu vyplývá, že školy měly a mají možnost si vytvářet školní vzdělávací programy tak, aby byly zajištěny podmínky pro podporu zdravého životního stylu a že příliš nezáleží na tom, zda je škola zapojena do ŠPZ. Školská reforma umožnila školám vzdělávací obsah výchovy ke zdraví rozpracovat do samostatného předmětu nebo zvolit mezioborovou integraci. Školní vzdělávací programy upřednostňují týmovou spolupráci učitelů a mezioborové souvislosti.

V druhé části výzkumu, kdy jsem prostřednictvím anketního šetření zjišťoval, jak jsou rozvíjeny klíčové kompetence žáků v oblasti zdravého životního stylu a jakým životním stylem žijí v reálném životě, již rozdíly zjištěny byly. Žáci ze ŠPZ dosáhli o 6 % lepších výsledků v anketě o kompetencích a o 2,1 % lepších výsledků v anketě o reálném životním stylu. Je možné, že na výsledcích této části se projevila dlouhodobá praxe a zkušenosti vyučujících i celé školy při realizaci programu Škola podporující zdraví, do kterého je škola zapojena již 7 let. Domnívám se, že z tohoto výzkumu vyplývá, že písemné kurikulum není pro utváření a formování zdravého životního stylu prioritou.

Ztotožňuji se zde v názoru s Průchou (1997), který uvádí, že škola sice vytváří formální (psané) kurikulum - pro činnost a vývoj školy nezbytný dokument, ale na žáky především působí tzv. realizované kurikulum, které obsahuje skrytou složku, která není

obsažena ve formálním kurikulu. V písemné podobě se nedá přesně zachytit vše, co se ve škole děje a co působí na žáky v oblasti zdravého životního stylu. Je to např. školní klima, používané metody výuky, příkladné či méně příkladné chování učitelů, je to celkový rámec, který škola pro podporu zdraví vytváří. Pro další rozvoj zdravého životního stylu je pro žáka nejdůležitější, co si po ukončení základního vzdělávání ze školy odnesl. Tyto názory se dají aplikovat na výsledky anketního šetření ve ŠPZ. Předpokladem pro zdravější životní styl žáků v ŠPZ v současné etapě života je vyšší úroveň dosažených kompetencí v oblasti zdravého životního stylu, které byly podstatnou měrou rozvíjeny ve škole.

Protože považuji zdraví za nejdůležitější hodnotu, kterou v životě máme, bylo pro mě téma diplomové práce dostatečně motivující. Práce mě obohatila v souvislosti s mou nastávající profesí, kdy jsem se detailně seznámil s programem Škola podporující zdraví, s rámcovým vzdělávacím programem a se školními vzdělávacími programy konkrétních škol. Při výzkumné části se mě ředitelé obou škol a jimi pověření učitelé ochotně ujali. Určité problémy nastaly při komparativní analýze ŠVP, kdy si ředitelé škol své školní vzdělávací programy chránili, a i když podle školského zákona si mohou zájemci ŠVP kopírovat, zaslání ŠVP elektronickou cestou se neobešlo bez jistých peripetií. Zajímavá také byla myšlenka ředitele běžné školy, který program Škola podporující zdraví považoval za zbytečnou byrokracii a byl toho názoru, že se program tzv. Zdravé školy dá implementovat do ŠVP. Budoucí vývoj ukáže, zda se bude síť škol podporujících zdraví rozšiřovat, bude stagnovat nebo zda bude těchto škol ubývat.

Výsledky mé diplomové práce budou zaslány Státnímu zdravotnickému ústavu, Výzkumnému ústavu pedagogickému a ČŠI, kde by mohly být podnětem k tomu, aby provedly obsáhlejší šetření, do jaké míry ovlivňuje program ŠPZ životní styl dětí. Výsledky budou také zaslány do obou zkoumaných škol. Vytvořenou anketu možná v budoucnu využije ČŠI ke zkoumání zdravého životního stylu ve školách.

Přestože rozdíl mezi oběma školami nejsou nijak významné, jsem přesvědčen o tom, že program ŠPZ má pozitivní vliv na zdůraznění významu zdravého životního stylu ve vzdělávacím procesu nejen u žáků, ale i učitelů. Výsledky šetření mně ale zároveň nastínily, že program ŠPZ může škola uskutečňovat, aniž by byla zařazena do

oficiální síť ŠPZ.

Zdravému životnímu stylu by bezesporu mělo náležet významné místo při realizaci výchovně vzdělávacího procesu, jelikož nás podstatnou měrou formuje a provází po celý život.

Použité informační zdroje

1. BELZ, H. - SIEGRIST, M. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001. 376 s. ISBN 80-7178-479-6.
2. DOLÁK, K. Školní řád. Třebíč: ZŠ ul. Kp. Jaroše, 2009. 11 s.
3. DOLÁK, K. a kolektiv Školní vzdělávací program. Třebíč: ZŠ ul. Kp. Jaroše, 2009. 423 s.
4. HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole*. Praha: Portál, 2006. 311 s. ISBN 80-7367-059-3.
5. JEŘÁBEK, J. - TUPÝ, J. Rámcový vzdělávací program. Praha: VÚP, 2005. 92 s.
6. KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5
7. KOTULÁN, J. *Zdravotní nauky pro pedagogy*. Brno: MU, 2005. 258 s. ISBN 80-210-3844-6
8. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-774-4
9. LIBA, J. *Výchova k zdraví a pohyb*. Prešov: FHPV PU, 2000. 120 s. ISBN 80-88885-89-2.
10. MUŽÍKOVÁ, L. Portál MU Brno, studijní materiály: *Pojem zdraví* [online]. 28. 03. 2007 [cit. 18. 01. 2010]. Dostupný z WWW: <http://www.ped.muni.cz/whealthedu/WEB/texty/Zdravi.htm>
11. NUTBEAM, D. *A Practical Guide To The Evaluation Of Health Promotion Programs*. London: Mcgraw-Hill Education, 2006. 100 s. ISBN: 97-8007-4715-536
12. OULEHLOVÁ, M. Školní řád. Třebíč: ZŠ Bartuškova, 2009. 8 s.

13. OULEHLOVÁ, M. a kolektiv *Školní vzdělávací program*. Třebíč: ZŠ Bartušková, 2009. 386 s.
14. PERNICOVÁ, H. Metodický portál, Články: *Rozvíjení klíčových kompetencí ve vzdělávacím oboru Výchova ke zdraví* [online]. 23. 01. 2007 [cit. 19. 12. 2009]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/z/1106/ROZVIJENI-KLICOVYCH-KOMPETENCI-VE-VZDELAVACIM-OBORU-VYCHOVA-KE-ZDRAVI.html>
15. *Program Škola podporující zdraví: Členové sítě* [online]. c2007. [cit. 04. 11. 2009]. Dostupný z WWW: <http://www.program-spz.cz/cs/clenove>
16. PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-631-4.
17. RICHTER, CH. *Schlüsselqualifikationen*. Alling: Sandmann, 1995. 327 s.
18. SVOBODOVÁ, J. *Zdravá škola včera a dnes*. Brno: Paido, 2004. 47 s. ISBN 80-85931-53-2
19. *Výroční zpráva České školní inspekce za školní rok 2008/2009* [online]. 27. 01. 2009 [cit. 24. 02. 2010]. Dostupný z WWW: <http://www.csicr.cz/upload>
20. *Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)*. [online]. 2004-11-19 [cit. 14. 3. 2008]. Dostupný z WWW: <http://www.msmt.cz/dokumenty/skolsky-zakon>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Anketa o kompetencích žáků (tabulka)

Příloha č. 2: Anketa o reálném životním stylu žáků (tabulka)

Příloha č. 3: Příklad podkladů pro následné vyhodnocení ankety (tabulka)

Přílohy

Příloha č. 1: Anketa o kompetencích žáků

Anketa o kompetencích žáků

Škola:

Ročník:

7. ročník
chlapec

8. ročník
dívka

1	Odkud (od koho) můžeš čerpat informace o své nemoci?
2	Uveď příklad preventivního chování při hodině TV před úrazem v tělocvičně.
3	Uveď příklad na reklamu <u>nezdravého</u> nápoje či potraviny.
4	Vysvětli následující pojmy: mentální bulimie – mentální anorexie –
5	Představ si situaci: Jsi v partě jediný, který <u>nekouří</u> . Jak odmítneš cigaretu?
6	Uveď nějakou zdraví škodlivou návykovou látku. V čem je její nebezpečí?
7	Jakým způsobem pomůžeš handicapovaným spolužákům ve škole?
8	Uveď zásady zdravého sezení ve školní lavici při psaní.
9	Účastníš se společné rodinné aktivity, související se zdravým životním stylem? Jaké?
10	Uveď příklad chování nebo jednání osob v okruhu tvé rodiny, který <u>není</u> v souladu se zdravým životním stylem.

Příloha č. 2: Anketa o reálném životním stylu žáků

Anketa o reálném životním stylu žáků

1. Zdravé stravování pro mě znamená jíst nebo pít:

	více než 4x týdně	2x-4x týdně	1x týdně	výjimečně
zelenina				
ovoce				
uzeniny				
sladkosti				
celozrnné pečivo				
ryby				
Coca-cola, sladké limonády				
voda, mošty, minerální vody				

2. Pitný režim pro mě znamená (v litrech):

	do 1,0	1,1 – 1,5	1,6 – 2,0	nad 2
tekutiny vypité denně				

3. Návykové látky užívám:

	více než 1x týdně	1x týdně	1x měsíčně	vůbec ne
cigarety				
alkohol				
drogy				

4. Kolik hodin volného času v průměru za den trávíš:

	do 1	1 – 2	2 – 3	nad 3
u televize				
u počítače				

**5. Jak často se průměrně věnuješ sportu?
(mimo školní TV)**

méně než 1x týdně	1x-2x týdně	3x-4x týdně	více než 4x týdně

6. Kolik hodin denně v průměru spíš?

do 6	6 – 7	7 - 8	nad 8

Příloha č. 3: Příklad podkladů pro následné vyhodnocení ankety v Excelu

Anketa o kompetencích žáků

Chlapci													
	K1	K2	K3	K41	K42	K5	K61	K62	K7	K8	K9	K10	Suma
BKH1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6
BKH2	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	6
BKH3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
BKH4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
BKH5	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	8
BKH6	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9
BKH7	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9
BKH8	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	9
BKH9	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	9
BKH10	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10
BKH11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10
BKH12	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8
BKH13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BKH14	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BKH15	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	8
BKH16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
BKH17	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BKH18	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10
BKH19	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	10
BKH20	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BKH21	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	7
BKH22	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	8
BKH23	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	10
BKH24	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	9
BKH25	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BKH26	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10
BKH27	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9
BKH28	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	9
BKH29	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	7
BKH30	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6
BKH31	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	9
BKH32	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	5
BKH33	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	5
BKH34	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	10
BKH35	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
BKH36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11
BKH37	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	10
BKH38	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6
BKH39	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	10
BKH40	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	11
BKH41	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	10
BKH42	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	9
BKH43	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	8
BKH44	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	7
BKH45	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	5
BKH46	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	10
BKH47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
BKH48	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	8
BKH49	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	6
BKH50	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	10
BKH51	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	6
BKH52	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	6
BKH53	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	8
BKH54	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	7
BKH55	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	7
Součet	51	39	51	15	29	53	48	39	32	46	31	48	482